

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Ханты - Мансийского**

**автономного округа- Югы**

**Управление образования администрации Кондинского района**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Луговская средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического совета

\_\_\_\_\_

—

Протокол №1  
от «30» августа 2023г. г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора

\_\_\_\_\_

—

С.В.Халилова  
от «30» августа 2023г. г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

—

Е.О.Ганиярова  
Приказ №265  
от «30» августа 2023г. г.

**Рабочая программа по ЛФК**

для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной  
медицинской группе

**пгт.Луговой 2023год**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание, Москва, «Просвещение» 2012г., «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» для 1-11 классов, под редакцией А.П. Матвеева, Т.В. Петровой, Л.В. Каверкиной 5-е издание, Москва, Дрофа, 2010г., на основании письма Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» (Руководитель Департамента общего и дошкольного образования, член коллегии А. В. Баранников).

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к специальной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 – 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (далее – СМГ).

СМГ условно можно разделить на две подгруппы: подгруппа «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

### **Основные задачи** физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

На преподавание предмета ЛФК по учебному плану в 2023 – 2024 учебном году отводится (3 часа в неделю) – 68 часов. Занятия проводятся после уроков с учетом вышеперечисленных требований, характеристик, показателей, ограничений.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### *Знания о физической культуре*

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

*Физическое совершенствование (оздоровительная и корригирующая гимнастика)*  
*Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения.

*Комплексы упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.*

*Дыхательная гимнастика.*

*Индивидуальные комплексы упражнений с учётом заболевания.*

Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

*Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

*Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

## Физическая подготовка

*Подвижные игры*<sup>1</sup>: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»), волейбол — передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача мяча.

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь*:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Обучающиеся должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области:

Здоровьесберегающую компетентность;

Компетентность в физическом самосовершенствовании

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе, ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила (по выбору)* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику), бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу;
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Индивидуальные комплексы упражнений с учётом заболевания.	34	0	34	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		34			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Комплекс упражнений на	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.				
2.2	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Дыхательная гимнастика.	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные игры	13	0	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62	

### Календарно - тематическое планирование

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Дата	
			план	факт
1.	Основы теоретических знаний.	Значение занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания.		
2-3	Корректирующие упражнения	Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
4-5	Корректирующие упражнения	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
6-7	Корректирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по		

		индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>8-9</b>	Корректирующие упражнения	Рациональный суточный режим (теория). Упражнения на укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания.		
<b>10-11</b>	Корректирующие упражнения	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>12-13</b>	Корректирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>14-15</b>	Корректирующие упражнения	Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>16-17</b>	Корректирующие упражнения	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>18-19</b>	Основы теоретических знаний.	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>20-21</b>	Корректирующие упражнения.	Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>22-23</b>	Корректирующие упражнения.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>24-26</b>	Корректирующие упражнения	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по		

		индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
27	Корректирующие упражнения	Пища и питьевой режим.(теория). Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		

28	Основы теоретических знаний.	<b>Влияние физических упражнений на организм человека.</b> Техника безопасности. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания.		
29-30	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
31-32	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
33-34	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
35-36	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
37-38	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
39-	Корректирующие	Комплекс упражнений на формирование		



<b>40</b>	упражнения по заболеваниям.	правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>41-42</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Упражнения на укрепление мышц свода стопы. Подвижные игры.		
<b>43-44</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>45-46</b>	Основы теоретических знаний.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>47-49</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		

<b>50</b>	Основы теоретических знаний.	Техника безопасности. Комплекс упражнений на повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания.		
<b>51-52</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Упражнения на укрепление мышц свода стопы. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>53-54</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Упражнения на укрепление мышц свода стопы. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>55-56</b>	Корректирующие упражнения по	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.		

	заболеваниям.	Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>57-58</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Упражнения на укрепление мышц свода стопы. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания Подвижные игры.		
<b>59-60</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>61-62</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Дыхательная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>63-64</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>65-66</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		
<b>67-68</b>	Корректирующие упражнения по заболеваниям.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение комплексов упражнений по индивидуальным заданиям с учётом заболевания. Подвижные игры.		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 9-е издание, Москва, «Просвещение» 2012г.,

Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» для 1-11 классов, под редакцией А.П. Матвеева, Т.В. Петровой, Л.В. Каверкиной 5-е издание, Москва, Дрофа, 2010г

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>