

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО Березина Е.В. <i>Бер</i> Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе А. В. Дрогваль <i>Дрогваль</i> «27 » августа 2015 г.	Директор КГБОУ «Центр образования «Эврика» Т.Н. Скуматова <i>Скуматова</i> Приказ № 229-у от « 27 » августа 2015 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для учащихся специальной медицинской группы

1 – 4 класс

Ф.И.О. педагога, разработавшего программу _____ Соколова М.М. _____

Педагогический стаж _____ 18 лет _____

Квалификация _____ первая квалификационная категория _____

Эксперт программы _____ заместитель директора по УВР А.В. Дрогваль _____

Год составления программы _____ 2015 г. _____

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы (1-4класс).

1.Общая характеристика предмета физическое воспитание в СМГ.

Одним из основных условий для правильной постановки физического воспитания в школе является хорошая организация медицинского контроля.

Все учащиеся обязательно должны ежегодно проходить врачебно-медицинское обследование, цель которого- определить состояние здоровья и распределить по группам: основная, подготовительная, специальная.

Распределение по группам производится после комплексного осмотра специалистами: хирургом, невропатологом, окулистом, урологом и др.

Медицинскую группу для занятий физкультурой на основании заключений специалистов определяет терапевт.

В нашем учебном учреждении специальная медицинская группа существует уже третий год. Актуальна она и в этом году. В основном здесь занимаются дети с заболеваниями сердечнососудистой системы, заболеваниями органов дыхания, проблемами зрения, плоскостопия, нарушениями осанки, ожирением. К ученикам, страдающими этими заболеваниями нужен индивидуальный подход, дети отличаются от обычных своим физическим развитием. К средствам лечебной физической культуры относятся физические упражнения, естественные природные факторы и особый двигательный режим.

С лечебной целью в первую очередь применяются гимнастические упражнения без перегрузок, упражнения дыхательные и на расслабление, на координацию, на снарядах и со снарядами (набивными мячами).

Цель программы:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания школьников, отнесённых к СМГ:

- укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков, качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей его физиологических систем;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям ФК;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующих на состояние организма школьника с учётом имеющегося заболевания;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях передвижениях;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учётом 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.

В СМГ, как правило, занимаются школьники с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными упражнениями.

Нарушения сердечнососудистой системы.

Школьникам с этими заболеваниями противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа. Таким детям рекомендуются общеразвивающие упражнения всех мышечных групп, в исходном положении «лёжа», «сидя»,

«стоя», а также ходьба, дозированный бег в медленном темпе (от 20с в первой четверти до 2,5-3мин в конце года).

Заболевания органов дыхания. (Хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и др.)

Противопоказаны упражнения вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям, способствующего тренировке полного дыхания, особенно удлинённому выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков: а, у, е, и, о и согласных: р, ж, ш, щ, з, или их сочетаний (например, бре, бри, бру и т.д.)

Заболевания почек. (Нефрит, пиелонефрит, нефроз) должна быть значительно снижена физическая нагрузка, исключены прыжки; не допускается переохлаждение тела. При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению передней стенки живота.

Заболевания нервной системы. Ограничивают упражнения, вызывающие нервное перенапряжение это упражнения на повышенной опоре, время игр и т.д.

Заболевания органов зрения. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени. Следует уменьшить нагрузку на мышцы брюшного пресса, ограничивать прыжки.

Ожирение. Рекомендуются упражнения с отягощениями(гантели, набивные мячи).

Нарушения осанки. Для исправления применяют общефизическую подготовку. Рекомендуется проводить упражнения лёжа на спине , на животе, на четвереньках. Формирование правильной осанки осуществляется путём закрепления приобретённых навыков её сохранения, а также совершенствования способности принимать рациональную позу в различных условиях двигательной деятельности.

В нашем учреждении группу здоровья посещают школьники с такими заболеваниями как: бронхиальная астма, пиелонефрит, плоскостопие, косоглазие.

Уроки физической культуры в СМГ строятся по обычной схеме: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть колеблется от 3 до 15 мин и зависит от периода обучения: в начале она длительнее, чем в конце. Вводная часть включает подготовительные, дыхательные упражнения, на точность реакции, концентрацию внимания и умеренное разогревание организма. Особое внимание надо обращать на правильное сочетание дыхания с различными движениями, а так же постоянно напоминать учащимся о необходимости сохранения правильной осанки во время движений, особенно во время ходьбы.

Основная часть (до 25-35 мин) проводятся индивидуальные упражнения, способствующие укреплению организма. В начале основной части целесообразно использовать упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы лёгкой атлетики и т.д.

Особое внимание надо уделять играм. Их лучше проводить за 15-20 мин. до окончания урока. После них обязательны медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя (не менее 1 мин). Больше внимания нужно уделять ОРУ, они формируют умения экономно и красиво двигаться, улучшают общую координацию. Важно научить школьников расслаблять мышцы.

Заключительная часть (5-10 мин). Рекомендуется медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление, даются конкретные задания для самостоятельных занятий, подводятся итоги. Завершение урока должно настраивать на последующую работу и вызывать удовлетворение прошедшим уроком.

Так же как и на уроках в основной группе, в СМГ одной из задач этой программы является формирование универсальных учебных действий.

2. Место в учебном плане.

Распределение программного материала

№	Разделы программы	1-4класс
1	Знания о Физической культуре	2ч
2	Способы физкультурной деятельности	2ч
3	Лёгкая атлетика	14ч
4	Гимнастика	20ч
5	Лыжная подготовка	12ч
6	Спортивные и подвижные игры	18ч
7	Итого:	68ч

Примечание: Поскольку, согласно приказа об открытии СМГ, нагрузка учителя увеличивается на два часа. Третий час физкультуры для учащихся СМГ будет проходить в бассейне вместе со своим классом.

3.Содержание учебного предмета.

Знания о Физической культуре. Что такое ФК. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках ФК. Как передвигаться. Из истории ФК. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса утренней гимнастики. Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба широким шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями, рук с движениями руками. Ходьба по кругу, пригнувшись, полуприсяде, на носках. На пятках, вперёд, назад. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением. Чередование бега с ходьбой. Высокий старт. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на одной , на двух ногах, с продвижением вперёд, прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку. Прыжки в длину с небольшого разбега и приземлением на обе ноги. Прыжки со скакалкой, Запрыгивание на гимнастическую скамейку.

Метания. Метание малого мяча из-за головы правой и левой рукой, стоя лицом к метаниям, метание на дальность отскока от стены, от щита. Метание через препятствия. Метание мяча на дальность с места.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, передвижение в колонне по одному, Перестроение в круг, несколько кругов, взявшись за руки, повороты на месте переступанием, перестроение из одной шеренги в две, равнение в затылок, равнение в шеренге, смыкание и размыкание, расчёт на первый-второй, расчёт по три, по четыре. Выполнение команд: «на месте шагом марш!», «шагом марш!», «Класс стой!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три, по четыре.

ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, в различных положениях, Простейший комплекс УГГ. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц, упражнения на формирование осанки и т.д.

Лазание и перелазание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазание по гимнастической скамейке различными способами, Перелазание через препятствия.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперёд, с перешагиванием через верёвочку натянутую на высоте 20см. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке.

Спортивные игры.

Игры из базовых видов баскетбол, волейбол, футбол.

Передачи мяча в парах, ведение на месте, перебрасывание через сетку, броски в кольцо, простейшие правила игры.

Лыжная подготовка. Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, простейшим уходом за инвентарём. Лыжный строй. Способы переноски лыж. Повороты переступанием. Передвижение ступающим, скользящим шагом. Спуски со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой». Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на 400-500м в медленном темпе.

К концу учебного года ученики должны уметь: бросать и ловить мяч, бегать с высокого старта, правильно метать мяч, выполнять все пройденные команды

на построения и перестроения, принимать основные положения и выполнять движения руками, ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием, лазать по гимнастической скамейке различными способами, уметь играть, соблюдая правила, знать названия изученных игр и правила их проведения, передвигаться на лыжах ступающим, скользящим шагом, подниматься и спускаться с небольших склонов, выполнять торможение.