

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7  
(МБОУ г. Иркутск СОШ № 7)

---

664013, г. Иркутск, ул. Ледовского, д. 17, тел./факс 8(3952) 47-93-03,  
e-mail: school7\_irk@mail.ru; http://www.school7.irk.ru  
ОКПО: 46698359; ОГРН: 1023801427869; ИНН/КПП: 3810023548/381001001

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
МБОУ г. Иркутск СОШ № 7

\_\_\_\_\_ О.А. Толстокорова  
Протокол № \_\_ от \_\_.\_\_.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ г. Иркутск СОШ № 7

\_\_\_\_\_ Н.В. Мотовилова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_.\_\_.2023 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к  
специальной медицинской группе «А» для 5-9 класса**

(уровень: **общеобразовательный**, специального коррекционного обучения)

**Учитель: Сафронов Александр Владимирович**  
**Высшая квалификационная категория**

Рабочая программа составлена на основе: Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Москва 2012. Автор к.п.н Л.Н.Коданева. Программа рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»

**2023/2024 учебный год.**

## Аннотация к программе

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Автор программы – кандидат педагогических наук Л.Н. Коданева. Программа рекомендована экспертным Советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» в 2012 году.

Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. N 3266-1 "Об образовании".
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. N 86/272 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях".
4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры".
5. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. N 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации".
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. N 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
8. Методические рекомендации "Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе" (письмо Министерства здравоохранения СССР от 22 февраля 1980 г. N 08-14/1-14).
9. Методические рекомендации "Врачебный контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах" (письмо Министерства здравоохранения СССР от 27 декабря 1984 г. N 11-14/30-7).
10. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".
11. Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья, Министерство здравоохранения СССР, 1986.
12. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М., 1984.
13. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Отбор содержания программного материала произведен с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и различного рода заболеваний учащихся, в соответствии с чем, ведется разно уровневый подход в соответствии с имеющейся патологией ребенка. Уроки проводятся с детьми отнесенным по состоянию здоровья к спец. мед. группе. В связи с тем, что в группе занимаются дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями, уроки могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение урока, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний учащихся.

Кроме этого на каждом уроке в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Выбор комплексов, упражнений и игр производит учитель, отмечая данную информацию в календарно-тематическом плане.

**Способы контроля знаний.** В начале и в конце учебного года учителем ЛФК проводится вводная диагностика, проверяются показатели двигательных качеств (гибкость, скорость, сила, выносливость, скорость). Проводится тестирование функционального состояния организма. Все полученные результаты заносятся в паспорт здоровья обучающихся. В конце учебного года проводится итоговая диагностика. Показатели сравниваются, анализируются, выводится прирост двигательных навыков.

**Адресат программы.** Программа составлена для учащихся 5 – 9 классов; рассчитана на 102 часа в год (3 час в неделю) и содержит все необходимые разделы для коррекции и профилактики различных видов нарушений и отклонений в здоровье (осанки, макро и микро моторики, зрения, плоскостопия, координации движений, сенсомоторики и т.д.)

***Ожидаемые результаты комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями.***

Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательных систем:

1. Коррекция и компенсация двигательных нарушений.
2. Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.
3. Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

**Критерии определения успешности физической реабилитации учащихся.**

Критериями являются *качественными и количественные* показатели. *Качественные* показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

*Количественным* показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей и функциональной возможности организма. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, экскурсии грудной клетки, силовой выносливости мышц) в конце года и начале учебного года. Количественные показатели отражаются в «Листе учета физического развития ребенка».

## Содержание курса

### 1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка;

субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

### 2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочками на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

### 3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

### 4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдение режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствие, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

### 5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

### 6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

### 7. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

### 8. Профилактика плоскостопия.

Комплексы корригирующей гимнастики. (см. Методические разработки).

### 9. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

### 10. Дыхательные упражнения.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

### 11. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

с) педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений)

Календарно-тематическое планирование  
специально-медицинской группы (5-9 класс)

Учитель: Сафронов Александр Владимирович.

2023-2024 учебный год.

**Общее количество часов по разделам и темам**

№	Содержание	
1	Основы знаний	2
2	Коррекция мелкой моторики и развитие координации и ловкости движений	30
3	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	12
4	Профилактика и развитие внимания, упражнения на дыхание	8
5	Коррекция и развитие навыков расслабления мышц, укрепление мышц живота	12
6	Профилактика и формирование правильной осанки	24
7	Профилактика и коррекция плоскостопия	14
	Всего часов	102

№	Наименование разделов и тем	Дата	Примечания
<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>			
<b>Упражнения для коррекции правильной осанки. 24 ч</b>			
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».		
2	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси – Лебеди»		
3	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.		
4	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.		
5	Ходьба с предметом на голове. Игры		
6	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик»		
7	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».		
8	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Мяч соседу»		
9	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.		
10	Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».		
11	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.		
12	Упражнения для мышц туловища.		
13	Ходьба по гимнастической скамейке.		
14	Упражнения на гимнастической скамейке.		
15	Бег с преодолением различных препятствий.		
16	Прыжки на скакалке. Игра «Часы пробили ровно...».		

17	Висы на гимнастической стенке. Игра «Делай так».		
18	Упражнения с гимнастическими палками.		
19	Основные исходные положения. Игра «Мяч в кругу».		
20	Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в кегли».		
21	Упражнения, сидя для позвоночника.		
22	Упражнения на растягивание мышц спины.		
23	Упражнения на координацию движения.		
24	Подведение итогов четверти. Игры по выбору.		
<b>II - ЧЕТВЕРТЬ</b>			
<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения – 12 часов.</b>			
25	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)		
26	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.		
27	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.		
28	Построение в круг по ориентиру. Прыжок в длину с места в ориентир.		
29	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.		
30	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.		
31	Прыжок в высоту до определенного ориентира.		
32	Принятие и.п. рук с закрытыми глазами. Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.		
33	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.		
34	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.		
35	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.		
36	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.		
<b>Упражнения для укрепления мышц живота – 12 часов.</b>			
37	Упражнения для мышц туловища.		
38	Подъем туловища, сидя на скамейке.		
39	Упражнения, стоя у стены. Игра «Займи свое место»		
40	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».		
41	Упражнения, лежа на полу.		
42	Упражнения, лежа на спине, животе.		
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.		
44	Подъем туловища с помощью партнера.		
45	Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».		
46	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног 90 градусов. Игра «Выше земли»		
47	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».		
48	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке.		
<b>III – ЧЕТВЕРТЬ.</b>			
<b>Упражнения для устранения моторной неловкости – 30 часов.</b>			
49	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев»		

50	Подбрасывание мяча в вверх и его ловля. Массаж рук, головы.		
51	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».		
52	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит»		
53	Передача мяча в парах. Игра «Ловушки»		
54	Ловля мяча после хлопка над головой.		
55	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.		
56	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».		
57	Броски мяча из одной руки в другую.		
58	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?»		
59	Ведение мяча на месте. Игра «Поймай мяч».		
60	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»		
61	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».		
62	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг»		
63	Упражнения с обручами. Игра «Быстро в круг».		
64	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с бегом.		
65	Упражнения на расслабление нижних конечностей.		
66	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну – ка отними».		
67	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.		
68	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».		
69	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»		
70	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».		
71	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами.		
72	Подъем различной величины.		
73	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.		
74	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»		
75	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища. Игра «Мы веселые ребята».		
76	Игра «Ручеек»		
77	Метание мяча в цель.		
78	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»		
<b>IV – ЧЕТВЕРТЬ.</b>			
<b>Упражнения для коррекции плоскостопия - 14 часов.</b>			
79	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.		
80	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.		
81	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.		
82	Ходьба на носках, на пятках. Игра «Кошка, мышки».		
83	Катание мячей ногами. Ходьба на пятках, носках.		
84	Катание мячей ногами. Ходьба на пятках, носках.		

85	Упражнения в парах. Игра «Морская фигура».		
86	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».		
87	Упражнения, сидя на скамейке. Игра «Кошка, мышка».		
88	Игра «Вышибалы».		
89	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.		
90	Упражнения для ног. Игра «Кто быстрее снимет обувь?».		
91	Катание гимнастических палок.		
92	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»		
<b>Профилактика и развитие внимания, упражнения на дыхание. Основы знаний – 10 часов.</b>			
93	Упражнения для развития правильного дыхания. Подвижные игры. Игра «Громче всех».		
94	Упражнения для развития правильного дыхания. Подвижные игры.		
95	Упражнения для развития правильного дыхания. Подвижные игры.		
96	Упражнения для развития правильного дыхания. Подвижные игры.		
97	Основы знаний, подвижные игры на свежем воздухе.		
98	Подвижные игры на развитие внимания.		
99	Подвижные игры на развитие внимания.		
100	Подвижные игры на развитие внимания.		
101	Подвижные игры на развитие внимания.		
102	Основы знаний, подвижные игры на свежем воздухе. Подведение итогов за год		

### Прогнозируемый результат

Учащиеся занимающиеся в специально медицинской группе по окончанию школы должны знать:

- ✓ техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре;
- ✓ понятие о правильной осанке;
- ✓ название снарядов;
- ✓ терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

Уметь выполнять:

- ✓ наклоны головы;
- ✓ перекаты с носка на пятку;
- ✓ передачу и переноску предметов;
- ✓ лазание и перелазание;
- ✓ принятие правильной осанки;
- ✓ ходьбу по ребристой доске;
- ✓ приседания;
- ✓ упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.

## **Требования к уровню подготовки учащихся.**

### **Знания:**

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

### **Умения:**

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера).

### **Навыки:**

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей

### **Личностные качества:**

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

## **Список литературы**

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 2003 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М.Мед. 2007г.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М.Астрель, 2003 год.
4. Ловейко В.Д., ЛФК у детей дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М.Мед. 2012 год.
5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии \ под ред. Шапковой Л.В. – СПб, «Детство – Пресс», 2011г.
6. Старковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.2007 год.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М., 2007г.