

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №44

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры, МО
физической
культуры и ОБЖ
Руководитель МО

 Семенова Е.А.

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Молчанова Т.С.

Протокол № 1 «30» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ гимназия №44



Жуковская-Латышева Л.С.

Протокол № 176 от «30» августа 2023г

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура (спецмедгруппа)

Класс 5-8

Уровень общего образования начальное образование (с 1 по 4 класс), основное общее образование (с 5 по 9 класс), среднее общее образование (10-11 класс)

Учитель Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024

Количество часов по учебному плану

всего 100 часа в год; в неделю 3 часов

Планирование составлено на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 год»

Программа допущена Министерством образования и науки РФ

Учебник «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012) Рекомендовано образование и науки РФ)

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а)  Лапушкина Татьяна Геннадьевна

МБОУ гимназия №44 им. Деева В.Н. г. Ульяновска

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 5-8 классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)
2023-2024 учебный год

Номер уроков	Вид упражнений, требования программы, ОМСООП стандарта начального образования	Календарные сроки	Темы уроков	Формы контроля	Оснащённость урока
1	2	3	4	5	6
1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности
2	Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ), упражнения на формирование осанки	сентябрь	Определение частоты пульса за 15 с.; перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот	Занести в личную карточку частоту пульса в спокойном состоянии	Секундомер, мешочки с песком
3	ЛФК	сентябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
4-5	ЧСС, ДУ, двигательные умения и навыки (ДУН)	сентябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150г) в цель; комплекс общеразвивающих	Корректировка техники метание мяча. Контроль за правильным дыханием	Мишень, малые мячи

			упражнений (КУ)		
4-5	ЧСС, ДУ, двигательные умения и навыки (ДУН)	сентябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Корректировка техники метание мяча. Контроль за правильным дыханием	Мишень, малые мячи
6	ЛФК	сентябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
7-8	СУ, ДУН, ОРУ	сентябрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Бег в сочетании с ходьбой (3-4 повтора)	Рулетка
7-8	СУ, ДУН, ОРУ	сентябрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Бег в сочетании с ходьбой (3-4 повтора)	Рулетка
9	ЛФК	сентябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
10-11	СУ, ДУН	сентябрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	Мишень, малые мячи, рулетка

			течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»		
10-11	СУ, ДУН	сентябрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	Мишень, малые мячи, рулетка
12	ЛФК	сентябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
13-14	СУ, ДУ, ДУН	октябрь	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание», высота 60-70 см	Пробегание отрезков 30-50 м не более 2-3 раз	Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка
13-14	СУ, ДУ, ДУН	октябрь	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Прыжок в	Пробегание отрезков 30-50 м не более 2-3 раз	Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка

			высоту способом «перешагивание», высота 60-70 см		
15	ЛФК	октябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
16-17	ДУН, оценка физических качеств (ОФК)	октябрь	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Медленный бег с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу, определение динамометрии правой и левой кистей	Вес набивного мяча 1 кг	Динамометр, набивные мячи, кубики
16-17	ДУН, оценка физических качеств (ОФК)	октябрь	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Медленный бег с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу, определение динамометрии правой и левой кистей	Вес набивного мяча 1 кг	Динамометр, набивные мячи, кубики
18	ЛФК	октябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
19-20	ДУН, ДУ	октябрь	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Ходьба	Бег не более 3 минут	Набивные мячи 6-8 шт., гимнастические скамейки

			с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения		
19-20	ДУН, ДУ	октябрь	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения	Бег не более 3 минут	Набивные мячи 6-8 шт., гимнастические скамейки
21	ЛФК	октябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
22		октябрь	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, дыхательные упражнения	Бег не более 3 минут	Набивные мячи 6-8 шт., гимнастические скамейки
23		октябрь	Комплексы корригирующей гимнастики №1. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий.	Полоса препятствий проводится поточным методом (2-3 раза)	Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки

			Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ		
24	ЛФК	октябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
25-26	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом	Бег с изменением направлений движения – 80 секунд. Передача мяча – 2 минуты. Ведение мяча 2-4 м	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
25-26	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и	Бег с изменением направлений движения – 80 секунд. Передача мяча – 2 минуты. Ведение мяча 2-4 м	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал

			ловля мяча от груди. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом		
27	ЛФК	ноябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
28-29	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10-15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру	Бег с изменением направлений движения – 80 секунд. Передача мяча – 2 минуты. Ведение мяча – 4-5 повторов	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
28-29	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики №1. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10-15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру	Бег с изменением направлений движения – 80 секунд. Передача мяча – 2 минуты. Ведение мяча – 4-5 повторов	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
30	ЛФК	ноябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
31-32		ноябрь	Ходьба с выполнением	Оценка техники	Баскетбольные мячи,

			ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий	исполнения	баскетбольная площадка
31-32		ноябрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий	Оценка техники исполнения	Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка
33	ЛФК	ноябрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
34-35	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления под музыку. Элементы танцевальных	Темп средний	Спортивный зал, музыкальное сопровождение

			движений под музыку		
34-35	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления под музыку. Элементы танцевальных движений под музыку	Темп средний	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
36	ЛФК	декабрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
37-38	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
37-38	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
39	ЛФК	декабрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
40-41		декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
40-41		декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения,	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение

			медленный бег. Элементы шейпинга		
42	ЛФК	декабрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
43-44		декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
43-44		декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Дозировка выполнения упражнений индивидуальна	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
45	ЛФК	декабрь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
46-47	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на роках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкция по т/б на уроках СМГ
46-47	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на роках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкция по т/б на уроках СМГ
48	ЛФК	январь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
49-50	ОРУ, ДУН	январь	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи

49-50	ОРУ, ДУН	январь	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
51	ЛФК	январь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
52-53	ОРУ, ДУН	январь	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
52-53	ОРУ, ДУН	январь	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
54	ЛФК	январь	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
55-56	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
55-56	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной		Лыжи

			скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		
57	ЛФК	февраль	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
58-59	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
58-59	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
60	ЛФК	февраль	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
61-62	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой местности с использованием изученных ходов		Лыжи
61-62	ОРУ, ДУН	февраль	Передвижение с равномерной скоростью по пересечённой		Лыжи

			местности с использованием изученных ходов		
63	ЛФК	февраль	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
64-65	ОРУ, ДУН	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Приём мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
64-65	ОРУ, ДУН	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Приём мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
66	ЛФК	февраль	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
67-68	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подачи с 3-4 метров от сетки	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
69	ЛФК	март	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
70-71	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с преодолением	Оценка техники	Волейбольная

			простых препятствий, дыхательные упражнения. Приём подачи мяча снизу, от сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	исполнения	площадка, мячи
70-71	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Приём подачи мяча снизу, от сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
72	ЛФК	март	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
73-74	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Эстафеты с набивными мячами. Прыжки с «прибавками»	Темп средний. Оценка количества «прибавок»	Набивные мячи, гимнастические скамейки, измерительная рулетка
73-74	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Эстафеты с набивными мячами. Прыжки с «прибавками»	Темп средний. Оценка количества «прибавок»	Набивные мячи, гимнастические скамейки, измерительная рулетка
75	ЛФК	март	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
76-77	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба обычная с	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка,

			переходом на ускоренную. Бег левым и правым боком. Упражнения с набивным мячом		набивные мячи
76-77	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Бег левым и правым боком. Упражнения с набивным мячом	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, набивные мячи
78	ЛФК	апрель	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
79-80	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, эстафетные палочки, скакалки
79-80	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, эстафетные палочки, скакалки
81	ЛФК	апрель	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
82-83	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в	Дозировка	Спортивная площадка

			сочетании с 5-6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	индивидуальна	
82-83	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
84	ЛФК	апрель	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
85-86	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
85-86	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
87	ЛФК	апрель	Комплексы ЛФК при различных		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски,

			заболеваниях		гантели, эспандеры
88-89	ОФК, ОРУ, ДУН	май	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Преодоление прыжками горизонтальных препятствий барьера или планки. Прыжки в длину с места	1-1,5 м – девушки, 2 м – мальчики. 40-60 см – девушки, 70-100 см - мальчики	Спортивная площадка, полоса препятствий
88-89	ОФК, ОРУ, ДУН	май	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Преодоление прыжками горизонтальных препятствий барьера или планки. Прыжки в длину с места	1-1,5 м – девушки, 2 м – мальчики. 40-60 см – девушки, 70-100 см - мальчики	Спортивная площадка, полоса препятствий
90	ЛФК	май	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
91-92	ОЗ, ДУН	май	Проведение учащимися комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Шестиминутный равномерный бег с переходом на ходьбу при необходимости	Игра в среднем темпе в течение 5 минут, отдых – 3 минуты	Спортивная площадка, баскетбольная площадка
91-92	ОЗ, ДУН	май	Проведение учащимися комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Шестиминутный равномерный бег с	Игра в среднем темпе в течение 5 минут, отдых – 3 минуты	Спортивная площадка, баскетбольная площадка

			переходом на ходьбу при необходимости		
93	ЛФК	май	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
94-95	ОЗ	май	Теория: Закаливание. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Волейбольная площадка
96	ЛФК	май	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
97-98	ОЗ	май	Дыхательная гимнастика. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Волейбольная площадка
99	ЛФК	май	Комплексы ЛФК при различных заболеваниях		Ги м. Палки, мячи, ребристые доски, гантели, эспандеры
100-101	ОЗ	май	Дыхательная гимнастика. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Волейбольная площадка
100-101	ОЗ	май	Дыхательная гимнастика. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Волейбольная площадка