

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе курса внеурочной деятельности  
«Специальная медицинская группа - А» для обучающихся 5-11 классов

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа - А» для учащихся 5-11 классов составлена на основе требований к результатам освоения ООП МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС ООО, СОО и с учетом рабочей программы воспитания.

**Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для обучения физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учётом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся.

Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач**:

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, режима дня, полноценного рационального питания

**Программой** отводится на изучение 102 часа, 3 часа в неделю

**Рабочая программа включает в себя:**

- пояснительную записку;
- содержание учебного курса «Специальная медицинская группа - А»;
- планируемые результаты освоения учебного курса (личностные, метапредметные, предметные);
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, формы проведения занятий, электронные (цифровые) образовательные ресурсы;
- поурочное планирование.

**Основные темы (разделы) курса внеурочной деятельности**

1. Основы знаний о физической культуре
2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Физическое совершенствование:  
*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*
4. Физическая подготовка  
*Гимнастика с основами акробатики*

*Легкая атлетика*

*спортивные игры*

*Лыжная подготовка*

**Срок реализации программы: 1 год**