

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Специальная медицинская группа - Б» для обучающихся 9-11 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

Основы знаний о физической культуре – 4 час

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности - 12 час

Физическое совершенствование – 86 час

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Учебные разделы по выбору:

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические комбинации

Легкая атлетика

спортивные игры

Совершенствование техники

Комплексы общеразвивающих упражнений

Гимнастика Пилатес

Физическая подготовка

Гимнастика с основами отдыха акробатики

Акробатические комбинации

Учебные разделы по выбору:

Комплексы малого общеразвивающих упражнений

Совершенствование техники

Спортивные способы игры

Срок реализации программы: 1 год