

Часть содержательного раздела ООП ООО, СОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Специальная медицинская группа - А»**

для обучающихся 5-11 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа - А» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО, СОО 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;

Срок реализации программы: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знания о физической культуре

Соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека, основных направлениях развития физической культуры, в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и коррегирующей подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, делаются правила контроля и требования техники безопасности.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Физическое совершенствование

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические комбинации: группировки, седы, перекаты в группировке, переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

Легкая атлетика

Сочетание ходьбы и бега /50 и 50м/, бег с равномерной скоростью (до 300 м); выполнять подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики упражнения до 1 км; девочки — до 800 м); метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся мячу).

Спортивные игры

(бадминтон, волейбол, баскетбол) — технико-тактические действия с мячом (воланом) и без мяча (волана), игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Лыжная подготовка

одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики - до 1,5 км; девочки - до 1 км).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учетом индивидуальных возможностей и особенностью организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня;

проводить занятия с упражнениями по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц, комплексы упражнений на развитие мышц корпуса, на развитие статического и динамического равновесия;

проводить разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и в приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений.

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и показывать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- бадминтон (использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о физической культуре	2	Беседы, презентация	Издательство «Просвещение» www.prosv.ru Портал «Российская электронная школа» https://resh.edu.ru/
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	практическое занятие	
3	Физическое совершенствование - Оздоровительная и корригирующая гимнастика	42	практическое занятие	
4	Физическая подготовка - Гимнастика с основами акробатики – 8 часов - Легкая атлетика – 18 часов - спортивные игры - 18 часов - Лыжная подготовка – 12 часов	56	практическое занятие	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Соблюдение безопасности на занятиях специальной физической культурой. Понятие о движении и двигательном действии, технике движения.	1
2	Тест осанки.	1
3	Сочетание ходьбы и бега /50 и 50м/	1
4	Техника выполнения прыжка с места.	1
5	Комплекс упражнений № 1	1
6	Тест на быстроту двигательной реакции.	1
7	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
8	Бег с равномерной скоростью (до 300 м) в чередовании с ходьбой.	1
9	Комплекс упражнений № 1	1
10	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
11	Ходьба в сочетании с медленным бегом.	1
12	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
13	Комплекс упражнений № 1	1
14	Подводящие игры в баскетбол.	1
15	Баскетбол технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
16	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
17	Комплекс упражнений № 1	1
18	Игра в стритбол по правилам.	1
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5-7 метров.	1
20	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
21	Комплекс упражнений № 1	1
22	Баскетбол технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
23	Игра в стритбол по правилам.	1
24	Корригирующая гимнастика с шипованными мячами.	1
25	Комплекс упражнений № 1	1
26	Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе выполнения упражнений.	1
27	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча.	1
28	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
29	Комплекс упражнений № 2	1
30	Техника выполнения верхней передачи в волейболе.	1
31	Подводящие игры в волейбол.	1
32	Комплекс упражнений № 2	1
33	Техника выполнения нижней передачи в волейболе.	1
34	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
35	Комплекс упражнений № 2	1
36	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча.	1
37	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
38	Комплекс упражнений № 2	1
39	Техника выполнения нижней, верхней подачи в волейболе.	1
40	Игра по упрощенным правилам волейбола	1

41	Комплекс упражнений № 2	1
42	Закрепление элементов волейбола в парах.	1
43	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
44	Комплекс упражнений № 2	1
45	Передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов). ОРУ без предметов.	1
46	Прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев).	1
47	Комплекс упражнений № 2	1
48	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
49	Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.	1
50	Упражнения в равновесии.	1
51	Акробатические упражнения – кувырок вперед	1
52	Комплекс упражнений № 3	1
53	Упражнения в равновесии.	1
54-55	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
56	Акробатические упражнения – стойка на лопатках	1
57-58	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
59	Комплекс упражнений № 3	1
60-61	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
62	Акробатические упражнения – колесо	1
63-64	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
65	Комплекс упражнений № 3	1
66-67	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
68	Акробатическая комбинация из разученных элементов	1
69-70	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
71	Комплекс упражнений № 3	1
72	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом.	1
73	Игра в парах в бадминтон.	1
74	Комплекс упражнений № 4	1
75	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом.	1
76	Игра в парах в бадминтон.	1
77	Комплекс упражнений № 4	1
78	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом.	1
79	Игра в парах в бадминтон.	1
80	Комплекс упражнений № 4	1
81	Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.	1
82	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом.	1
83	Игра в парах в бадминтон.	1
84	Комплекс упражнений № 4	1
85	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом	1

86	Игра в парах в бадминтон.	1
87	Тест на координацию движений.	1
88	Комплекс упражнений № 4	1
89	Бадминтон - технико-тактические действия с воланом.	1
90	Игра в парах в бадминтон.	1
91	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 500 м).	1
92	Тест осанки.	1
93	Тест на силовые качества. Упражнение на восстановление.	1
94	Комплекс упражнений № 4	1
95	Тест на быстроту двигательной реакции.	1
96	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 600 м).	1
97	Тест на выносливость. Упражнения на расслабление	1
98	Комплекс упражнений № 4	1
99	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 700 м).	1
100	Игра в парах в бадминтон.	1
101	Комплекс упражнений № 4	1
102	Резерв учебного времени	1