

Часть содержательного раздела ООП ООО, СОО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

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

для обучающихся 9-11 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Братск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа» для обучающихся 9-11 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

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (Пилатес, миофасциальный релиз), их оздоровительное и прикладное значение.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности.

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия, частоте сердечных сокращений (пульс), артериального давления.

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика***

*Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

*Упражнения с малыми мячами:* из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски мяча от правого и левого плеча на дальность.

*Упражнения с роллами:* прокатывания различных частей тела с помощью проксов.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Упражнения из адаптивной физической культуры:* комплексы упражнений, разрабатываемые с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

*Комплексы упражнений:* по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

*Гимнастика Пилатес:* индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и дыхательных упражнений (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

### **Физическая подготовка**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические комбинации:* разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

*Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью (до 800 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м);

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

#### ***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.

## 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 (со смешанным различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов);

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

демонстрировать и использовать 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

№	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» <a href="http://www.prosv.ru">www.prosv.ru</a> Портал «Российская электронная школа» <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
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	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Название раздела (темы)	Кол-во часов на изучение
1	Соблюдение безопасности на занятиях специальной физической культурой. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»).	1
2	Бег с равномерной скоростью (до 400 м), спец. беговые упражнения.	1
3	Техника выполнения дыхания в корригирующих упражнениях	1
4	Техника упражнения «растяжка с поворотом коленей».	1
5	Бег с равномерной скоростью (до 500 м), спец. беговые упражнения.	
6	Техника упражнения «стабилизация спины».	
7	Техника упражнения «скручивание спины».	1
8	Техника упражнения «подъем ног поочередно».	1
9	Метание мяча	
10	Техника упражнения «сотня».	
11	Комплекс корригирующих упражнений № 1.	1
12	Бег с равномерной скоростью (до 400 м), спец. беговые упражнения.	
13	Метание мяча	
14	Техника упражнения «вращение прямых ног » в положении лежа на спине.	1
15	Техника упражнения «мячик».	1
16	Технико-тактические действия без баскетбольного мяча.	
17	Техника упражнения «попеременное выпрямление ног» из положения лежа на спине.	1
18	Техника упражнения «мертвый жук».	1
19	Технико-тактические действия с баскетбольным мячом.	1
20	Техника упражнения «мертвый жук».	1
21	Техника упражнения «мостик на лопатках».	1
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
23	Техника упражнения на укрепление мышц спины	1
24	Комплекс корригирующих упражнений № 2.	1
25	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
26	Современные системы физического воспитания (Пилатес, миофасциальный релиз), их оздоровительное и прикладное значение.	1
27	Дыхательные упражнения по методу Пилатес. Разучить базовые упражнения.	1
28	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
29	Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мышц живота по методу Пилатес	1
30	Волейбол-игра по упрощенным правилам.	1
31	Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие мышц живота по методу Пилатес	1
32	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
33	Дыхательные упражнения. Упражнения на активизацию центра тела по методу Пилатес.	1
34	Волейбол-игра по упрощенным правилам.	1

35	Дыхательные упражнения. Упражнения на силу и мобильность позвоночника по методу Пилатес.	1
36	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
37	Дыхательные упражнения. Упражнения на стабильность и мобильность лопаток по методу Пилатес.	1
38	Волейбол-игра по упрощенным правилам.	1
39	Дыхательные упражнения. Упражнения на стабильность и мобильность лопаток по методу Пилатес.	1
40	Волейбол - технико-тактические действия с мячом и без мяча	1
41	Дыхательные упражнения. Упражнения на стабилизацию таза и поясницы по методу Пилатес.	1
42	Волейбол-игра по упрощенным правилам.	1
43	Дыхательные упражнения. Упражнения на корректирующее выравнивание.	1
44	Дыхательные упражнения по методу Пилатес. Выполнение базового комплекса упражнений	1
45	Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой. Тест на силовое развитие.	1
46	Миофасциальный релиз на роллах.	1
47	Дыхательные упражнения. Выполнение базового комплекса упражнений по методу Пилатес.	1
48	Упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках);	1
49	Миофасциальный релиз.	1
50	Гимнастические упражнения: перекаты, группировки.	1
51	Дыхательные упражнения. Выполнение базового комплекса упражнений по методу Пилатес.	1
52	Гимнастические упражнения: мост, кувырок.	1
53	Миофасциальный релиз.	1
54	Составление и выполнение акробатической комбинации.	1
55-56	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
57	Повторение доступной индивидуальной акробатической комбинации	1
58-59	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
60	Ходьба в сочетании с медленным бегом. Дыхательные упражнения. Акробатическая комбинация.	1
61-62	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
63	Ходьба в сочетании с медленным бегом. Дыхательные упражнения. Акробатическая комбинация.	1
64-65	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
66	Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).	1
67-68	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
69	Определение ЧСС. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения. Оздоровительно-корректирующие упражнения. Тест на силовую выносливость.	1

70-71	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
72	Тест на координацию и скоростную выносливость. Упражнения на расслабление. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения.	1
73-74	Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой на свежем воздухе.	2
75	Основные требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий бадминтоном.	1
76	Комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с мячом.	1
77	Передвижения по площадке с ракеткой.	1
78	Комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с мячом.	1
79	Техника выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.	1
80	Комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с мячом.	1
81	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки.	1
82	Комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с мячом.	1
83	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
84	Миофасциальный релиз.	1
85	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
86	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 500 м).	1
87	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
88	Миофасциальный релиз.	1
89	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 600 м).	1
90	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
91	Миофасциальный релиз.	1
92	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 700 м).	1
93	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
94	Миофасциальный релиз.	1
95	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 800 м).	1
96	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
97	Миофасциальный релиз.	1
98	Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 800 м).	1
99	Двусторонняя игра в бадминтон через сетку	1
100	Миофасциальный релиз.	1
101	Резерв учебного времени.	1
102	Резерв учебного времени.	1