|  |
| --- |
| Приложение к основной образовательной программесреднего общего образованияМБОУ «СОШ № 16»Приказ № 295 от «01» сентября 2021 г.  |

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Физическая культура для обучающихся специальной медицинской группы»

на 2021-2022 учебный год

9, 10 классы

|  |
| --- |
| Выполнил: учитель физической культурыСмолиговец С.Е.высшая категория |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** | **Формы организаций учебных занятий и видов деятельности** | **Результаты освоения курса внеурочной деятельности** |
| **1 четверть** |
| **Основы теоретических знаний. Основы ПП и ТБ на уроке.** | Правила поведения на занятиях, основы техники безопасности. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах. Защитные свойства организма и профилактика болезней средствами физической культуры.  | Очно-заочная | **Обучающиеся научатся:**- соблюдать правила ТБ на занятии, - приемам оказания первой доврачебной помощи при травмах, ушибах, растяжениях,- определять влияние двигательной активности на организм подростка, профилактику заболеваний.**Обучающиеся получат возможность научиться:****-** применять полученные сведения в практической деятельности. |
| *Легкая атлетика:* Комплексы ОРУ, оздоровительная ходьба, бег на свежем воздухе. | Оздоровительная ходьба, бег (в зависимости от физического состояния и медицинских противопоказаний). Комплекс ОРУ для легкой атлетики (Приложение № 1).  |  | **Обучающиеся научатся:**- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, учитывая индивидуальные противопоказания, - выполнять комплексы упражнений по легкой атлетике.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- осваивать упражнения для организации самостоятельных занятий. |
| *Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств*: с предметами и без, под музыкальное сопровождение. | Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств: с гимнастическими палками, с хопами, с элементами ритмики и аэробики. (Приложения № 2, №3, №4). *Тесты* для оценивания функционального состояния и уровня развития физических качеств. |  | **Обучающиеся научатся:**- составлять индивидуальные комплексы упражнений, в зависимости от медицинских показаний, - применять полученные для знания для улучшения самочувствия.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- разнообразить двигательный опыт, - определять состояние функциональных систем организма и прогнозировать их развитие. |
| **2 четверть** |
| **Основы теоретических знаний.**  | Совершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. |  | **Обучающиеся научатся:**- выявлять влияние двигательной активности на учебную и трудовую деятельность, - применять полученные знания для повышения качества обучения.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- улучшать состояние своей физической подготовленности. |
| *Корригирующая гимнастика*: (индивидуальные комплексы в зависимости от заболевания). | Комплексы корригирующей гимнастики для заболеваний опорнодвигательной системы, органов дыхания, нарушения остроты зрения. (Приложения № 5, № 6, № 7) |  | **Обучающиеся научатся:**- приемам коррекции нарушений основных систем организма, - описывать технику выполняемых упражнений.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- понимать значимость систематических занятий физическими упражнениями. |
| *Комплексы ОРУ для профилактики заболеваний:* с элементами йоги, ЛФК, дыхательной гимнастики. | Комплексы ОРУ для профилактики заболеваний: с элементами йоги, ЛФК, дыхательной гимнастики. (Приложения № 8, № 9, № 10)  |  |
| **3 четверть** |
| **Основы теоретических знаний** | Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями |  | **Обучающиеся научатся:**- составлять индивидуальный комплекс из рекомендованных упражнений для утренней гимнастики, - понимать влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.- планировать и контролировать нагрузку при занятиях физическими упражнениями.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- организовывать ряд мероприятий, способствующих уреплению и формированию здоровья,- понимать значимость систематических занятий физическими упражнениями. |
| *Гимнастика с элементами акробатики* | Строевые команды и приемы: построение и перестроение, повороты на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Комплекс из акробатических элементов в упрощенной форме (Приложение № 11), упражнения в равновесии. |  | **Обучающиеся научатся:**- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы,- использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости с учетом индивидуальных противопоказаний,- взаимодействовать при выполнении общеразвивающих упражнений.**Обучающиеся получат возможность научиться:****-** составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,- применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| *Лыжная подготовка:* оздоровительная ходьба на лыжах без учета времени, ОРУ на свежем воздухе, подвижные игры. | Оздоровительная ходьба на лыжах, закрепление техники передвижения на лыжах без учета времени. Преодоление подъемов и спусков. Повороты на месте и в движении. ОРУ на лыжах без палок. Подвижные игры на свежем воздухе. |  | **Обучающиеся научатся:****-** соблюдать правила техники безопасности,- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах,- моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.**Обучающиеся получат возможность научиться:****-** оценивать свои способности по приведенным показателям,- распределять силы и понимать важность занятий на свежем воздухе для укрепления здоровья. |
| **4 четверть** |
| *Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств*: с предметами и без, под музыкальное сопровождение. | Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств: с гимнастическими палками, с хопами, с элементами ритмики и аэробики. (Приложения № 2, №3, №4). *Тесты* для оценивания функционального состояния и уровня развития физических качеств. |  | **Обучающиеся научатся:**- составлять индивидуальные комплексы упражнений, в зависимости от медицинских показаний, - применять полученные для знания для улучшения самочувствия.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- разнообразить двигательный опыт, - определять состояние функциональных систем организма и прогнозировать их развитие. |
| *Легкая атлетика:* Комплексы ОРУ, оздоровительная ходьба, бег на свежем воздухе. | Оздоровительная ходьба, бег (в зависимости от физического состояния и медицинских противопоказаний). Комплекс ОРУ для легкой атлетики (Приложение № 1).  |  | **Обучающиеся научатся:**- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, **-** применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для поддержания собственных физических способностей,- выполнять комплексы упражнений по легкой атлетике.**Обучающиеся получат возможность научиться:**- осваивать упражнения для организации самостоятельных занятий. |

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Физическая культура для обучающихся специальной медицинской группы»**

**2 часа в неделю**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| *Легкая атлетика:* Комплексы ОРУ, оздоровительная ходьба, бег на свежем воздухе. Основы теоретических знаний по легкой атлетики. Практические задания для самостоятельной подготовки. Профилактика травматизма. | 8 часов |
| *Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств*: Практические задания для самостоятельной подготовки.  | 9 часов |
| **2 четверть** |
| *Корригирующая гимнастика*: Практические задания для самостоятельной подготовки.  | 7 часов |
| *Комплексы ОРУ для профилактики заболеваний:* с элементами йоги, ЛФК, дыхательной гимнастики. | 7 часов |
| **3 четверть** |
| *Гимнастика с элементами акробатики.* Основы теоретических знаний по гимнастике. Практические задания для самостоятельной подготовки. Профилактика травматизма. | 10 часов |
| *Лыжная подготовка.* Основы теоретических знаний по легкой атлетики. Практические задания для самостоятельной подготовки. Профилактика травматизма. | 10 часов |
| **4 четверть** |
| *Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств*: Практические задания для самостоятельной подготовки. | 8 часов |
| *Легкая атлетика:* Комплексы ОРУ, оздоровительная ходьба, бег на свежем воздухе. Основы теоретических знаний по легкой атлетики. Практические задания для самостоятельной подготовки. Профилактика травматизма. | 9 часов |
|  | **Итого: 68 часов** |

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 9-10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | **Программа** | **Учебник** |
| 10-11 | 64 часа (2 часа в неделю) | Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-09-079227-1. | Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Лях В.И. (10-11классы), М.: Просвещение, 2012.  |

 Комплексы упражнений и заданий подбирается с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от диагноза, самочувствия и уровня развития физических качеств.