|  |
| --- |
| Приложение  к основной образовательной программе  среднего общего образования  МБОУ «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 культуры  Смолиговец 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.