

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МО Иркутской области**  
**МКУ "Управление образования администрации муниципального**  
**образования "город Саянск"**  
**МОУ "СОШ № 7"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей гуманитарного  
цикла

---

Малькова Т.В.  
Протокол №1 от «27» августа  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Анипер А. В.  
Приказ № 116/7-26-316 от «28»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Физическая культура для учащихся**  
**специальной медицинской группы «А»»**  
начальное общее образование **1-4 классы**

Саянск 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре основной школы, а также примерной программы по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы «А» 1-11 классов под редакцией А.П.Матвеева, 2018г. в соответствии с Положением о рабочей программе МОУ «СОШ № 7»

Целью программы является создание комфортных условий для обучения физической культуры учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учетом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся. Настоящая программа, по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью; – повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Предлагаемая программа характеризуется следующими *отличительными особенностями*:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям (учителям и методистам ЛФК) осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;

– структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности», «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

– логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа, рассчитана на 34 часов для каждой возрастной группы, из расчета - 1 учебного часа в неделю практических занятий. Теоретические занятия для учащихся СМГ (2 часа в неделю) проводятся вместе со всеми учащимися в данном классе по программе физической культуры.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	8
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	9
4	Элементы баскетбола	7
5	Подвижные игры	10
Итого		34

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Личностные результаты.**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1-4 классы

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

## **Гимнастика с основами акробатики.**

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки одной ногой и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

## **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Пионербол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1-4 классы.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректировка
Легкая атлетика(8ч)				
1	Техника безопасности. Виды ходьбы. Влияние бега на состояние здоровья.	1		
2	Ходьба и бег. Дыхательные упражнения.	1		
3	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1		
4	Тест на общую выносливость.	1		
5	Прыжок в длину с места – контрольный тест	1		
6	ОРУ. Метание теннисного мяча	1		
7	Метание теннисного мяча – контрольное упражнение	1		
8	Тест на быстроту двигательной реакции	1		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика. (9ч)				
9	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		
10	Упражнения с гимнастическим обручем	1		
11	Корригирующие упражнения с гимнастической палкой	1		
12	Корригирующие упражнения для плоскостопия	1		
13	Корригирующие упражнения для осанки	1		
14	Коррекция плоскостопия	1		
15	Упражнения с гимнастическим обручем	1		

16	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения,			
17	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости.			
Элементы баскетбола (7ч)				
18	Инструктаж по ТБ для школьников при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры. Элементы техники баскетбола.	1		
19	ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча. игры «Играй, играй, мяч не теряй» -п/и	1		
20	Броски мяча. «Мяч в корзину» -п/и	1		
21	ОРУ. Броски мяча с различных точек. «Играй, играй, мяч не теряй» -п/и	1		
22	ОРУ с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Мяч водящему»,	1		
23	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	1		
24	Закрепление техники ведения мяча.	1		
Подвижные игры(4ч)				
25	Корректирующие упражнения «Охотники и утки» «Лисы и куры».	1		
26	Корректирующие упражнения. «К своим флажкам»,	1		
27	Корректирующие упражнения «Два мороза», «Пятнашки».	1		
28	Корректирующие упражнения. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,	1		
Легкая атлетика(6ч)				
29	Ходьба и бег. Дыхательные упражнения.	1		
30	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.	1		
31	Тест на общую выносливость.	1		
32	Прыжок в длину с места – контрольный тест	1		
33	ОРУ. Метание теннисного мяча	1		
34	Тест на быстроту двигательной реакции	1		