

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области  
Комитет по образованию администрации города Братска**

**МБОУ г. Братска "СОШ № 13"**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
МБОУ «СОШ №13»  
Козина А.А.  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «СОШ №13»  
Чайко В.И.  
Приказ № 218  
от 01 сентября 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**для учащихся 1-11 классов  
на 2023 – 2024 учебный год**

***«Адаптивная физическая культура»***

**Братск 2023**

## Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11 классов составлена на основе

- ✓ Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 года № 287)
- ✓ учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» муниципального образования города Братска на 2023-2024 учебный год (приказ № 234 от 01.09.2023).
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Ляха, А.А. Зданевича – Москва; Просвещение, 2006г.),

Для прохождения программы в процессе обучения можно использовать следующие учебники:

В программе СМГ под ред. В.И. Ляха программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся СМГ должны выполнить не менее 70 % требований программы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1-4	5-6	7-8	9-10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий				
2	Способы деятельности	4	4	4	4	4
3	Физическое совершенствование	98	98	98	98	98
3.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	70	70	70	70	70

3.2	Физическая подготовленность	12	12	12	12	12
	Итого	16	16	16	16	16
		102	102	102	102	102

Задачи физического воспитания учащихся 1-11 классов в СМГ направлены на:

– 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 здоровьесберегающих 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, кроссовая подготовка, спортивные игры);

– освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Требования к освоению учебного материала

Класс	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать по годовому приросту
5	О правилах профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями; о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю и спортивной форме; о правилах ведения дневника самоконтроля	Выполнять комплекс упражнений на развитие дыхания; выполнять комплексы корригирующей гимнастики; выполнять упражнения с маленькими набивными мячами; выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки; выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу
6	О правилах построения занятий с корригирующей и оздоровительной гимнастикой; правила дозирования физической нагрузки по показателям	Выполнять комплексы физических упражнений для подготовительной и заключительной части занятий; выполнять лазание по	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

	функционального состояния организма	гимнастической стенке; выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед; выполнять прыжок в высоту	или бросок набивного мяча из положения сидя на полу
7	О правилах и способах разучивания двигательных действий; о правилах и способах развития физических качеств	Выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств: выполнять комплексы гимнастических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу
8	Об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой; о гигиенических требованиях при занятиях аэробикой и атлетической гимнастикой	Оказывать практическую помощь друг другу при разучивании новых упражнений; выполнять упражнения туристической направленности; выполнять акробатическую комбинацию; выполнять технические приемы в спортивных играх	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу
9	О факторах положительного влияния физических упражнений на личностное развитие человека; о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой	Выполнять приемы массажа; отбирать и составлять комплексы для самостоятельных занятий; оказывать практическую помощь сверстникам при разучивании новых упражнений; выполнять акробатическую комбинацию; выполнять технические приемы спортивной игры	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

– **гражданского воспитания**, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации,

к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

– **патриотического воспитания**, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

– **духовно-нравственного воспитания** на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

– **эстетического воспитания**, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

– **физического воспитания**, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

– **трудового воспитания**, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

– **экологического воспитания**, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

– **ценности научного познания**, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся 1-11 классов, отнесённых по состоянию  
здоровья  
к специальной медицинской группе (СМГ) на 2023/2044 учебный год**

Номер уроков	Календарные сроки	Темы уроков	Оснащённость урока
1-2	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	Инструкция по технике безопасности

3-4	сентябрь	Определение частоты пульса за 15 с; перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Эстафета парами –ходьба с отягощением на голове, дыхательные упражнения (ДУ)	Секундомер, мешочки с песком
5-6	сентябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
7-8	сентябрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
9-10	сентябрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	Мишень, малые мячи, рулетка
11-12	октябрь	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание», высота 60–70 см	Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка
13-14	октябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
15-16	октябрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
17-18	октябрь	Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу, определение динамометрии правой и левой кистей	Динамометр, набивные мячи, кубики
19-20	октябрь	Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных	Набивные мячи 6–8 шт., гимнастические

		мячей, дыхательные упражнения, упражнения на равновесие	скамейки
21-22	октябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
23-24	ноябрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	
25-26	ноябрь	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ	Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки
27-28	ноябрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
29-30	ноябрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
31-32	ноябрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	
33-34	ноябрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10–15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал

35-36	декабрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
37-38	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий	Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка
39-40	декабрь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	
41-42	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Техника упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления под музыку. Элементы танцевальных движений под музыку	Спортивный зал, скакалки, музыкальное сопровождение
43-44	декабрь	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
45-46	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Элементы шейпинга	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
47-48	январь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
49-50	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструкция по т/б на уроках СМГ
51-52	январь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Стоя в кругу, танцевальные комбинации из переменных и приставных шагов. Комбинации с мячом: броски вверх, вниз с ударом об пол, ловля мяча одной, двумя руками, то же с	Спортивный зал, мячи, музыкальное сопровождение

		приседанием. Дыхательные упражнения	
53-54	январь	Строевые упражнения: медленный бег с изменением направления. Построение в две шеренги, передача мяча различными способами	Спортивный зал, мячи
55-56	январь	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	
57-58	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Спортивный зал, мячи
59-60	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Подвижная игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Волейбольная площадка, мячи
61-62	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача мяча сверху, нижняя прямая передача	Волейбольная площадка, мячи
63-64	февраль	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Приём мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольная площадка, мячи
65-66	февраль	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
67-68	февраль	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
69-70	март	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Выполнение вариантов подач с 3–4 метров от сетки	Волейбольная площадка, мячи
71-72	март	Ходьба с преодолением простых препятствий, дыхательные упражнения. Приём мяча снизу, от сетки. Двусторонняя	Волейбольная площадка, мячи

		игра в волейбол по упрощённым правилам	
73-74	март	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
75-76	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Эстафеты с набивными мячами. Прыжки с «прибавками»	Набивные мячи, гимнастические скамейки, измерительная рулетка
77-78	март	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока после основной части и после заключительной части ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель; комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Мишень, малые мячи
79-80	апрель	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Бег правым и левым боком. Упражнения с набивным мячом	Спортивная площадка, набивные мячи
81-82	апрель	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	
83-84	апрель	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег. Прыжки через скакалку на двух ногах	Спортивная площадка, эстафетные палочки. Скакалки
85-86	апрель	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
87-88	апрель	Медленный бег в сочетании с 5–6 ускорениями, упражнение на дыхание и расслабление. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Спортивная площадка
89-90	апрель	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через	

		плечо»	
91-92	май	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Преодоление прыжками горизонтальных препятствий и вертикальных препятствий барьера или планки. Прыжки в длину с места	Спортивная площадка, полоса препятствий
93-94	май	Проведение учащимися комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Шестиминутный равномерный бег с переходом на ходьбу при необходимости	Баскетбольная площадка. Спортивная площадка
95-96	май	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ	
97-98	май	Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; техника прыжка в длину с места. КУ	Рулетка
99-100	май	Теория: Закаливание. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Волейбольная площадка
101-102	май	Строевые упражнения: «Чаще шаг», «Реже шаг», медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 1 мин; поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо»	

## ЛИТЕРАТУРА

*Каинов, А. Н.* Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : методические рекомендации / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин, Л. В. Калинина. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 30 с.

*Казьмин, В. Д.* Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.

*Методическое письмо* МО от 15.06.1987 г. № 105/33–24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» : сб. приказов и инструкций МО РСФСР, № 21, 1987. – С. 6–31.

*Методическое письмо* МО от 31.10.2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

*Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.*

*Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.*

*Письмо Департамента общего образования Министерства образования РФ от 14 июля 1999 г. № 717/11–12 «Об аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» // Вестник образования. – 1999. – № 8. – С. 12–13.*

*Письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» // Вестник образования. – 2004. – № 1. – С. 12–13.*

*Программа по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М. : Просвещение, 1986. – 91 с.*

*Программа по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 классы / под ред. А. П. Матвеева. – М. : Дрофа, 2010.*

*Рипа, М. Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа, В. К. Велигченко, С. С. Волков. – М. : Просвещение, 1988. – 175 с.*

*Смолевский, В. М., Ивлиев, Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.*

*Физическая культура. 5–7 классы : пособие для учителя / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. – М. : Просвещение, 2008 с.*

*Физическая культура. 8–9 классы : методическое пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2007 с.*