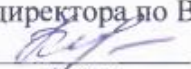


*Приложение № 1
к основной образовательной программе
начального общего образования по ФГОС МБОУ «СОШ №8»*

РАССМОТРЕНО Заседание ШМС МБОУ «СОШ №8» Протокол №1 от «30» августа 2021 г Руководитель ШМО 	СОГЛАСОВАНО «30» августа 2021 г Зам. директора по ВР  Калинина Е.В.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 182 от «31» августа 2021 г Директор МБОУ «СОШ №8»  Ярцева Л.Н.
--	---	---

**Программа
внеурочной деятельности
в условиях реализации ФГОС начального общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Специальная медицинская группа»
для обучающихся 1-4 классов на 2021-2024 уч. годы**

Автор разработки:
учитель физической культуры:
Распутина Анастасия Владимировна
МБОУ «СОШ №8»

Братск, 2021

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА СМГ

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, соревновательно-игровые задания, стрейчинг и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-4 классов специальных медицинских

групп должны

иметь представления:

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- **гибкость** — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- **быстрота** — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- **выносливость** — бег в спокойном темпе;
- **сила** (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ
ВИДЫ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В
(СРЕДНЕЙ) ШКОЛЕ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1-4 классы
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	10
1.5	Лыжная подготовка	10
1.6	Корректирующие упражнения	20
2	Вариативная часть	34
2.1	ЛФК	34
	Итого	102

Содержание программы.

Основы знаний:

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и распорядок дня.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.

Первая помощь при травмах.

Внешние признаки утомления.

Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Правила составления комплекса ОРУ.

Гимнастика с основами акробатики:

строевые упражнения;

упражнения в равновесии;

ОРУ и СУ;

Висы и упоры; лазание и перелезание.
Танцевальные упражнения.
Кувырки вперед, назад.

Стойки (на голове, лопатках, руках)
Мосты
Лазание по канату.
Упражнения с гимнастическими снарядами и предметами.

Легкая атлетика:

Бег (медленный на выносливость, с низкого старта, равномерный, челночный, СБУ)
Прыжки(в длину с места, с разбега, на месте, с продвижением вперед и назад, спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением.
Метание (Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель, на дальность).

Лыжные гонки:

Передвижения на лыжах различными способами
Повороты на лыжах
Спуски и подъемы
Торможения

Спортивные игры:

Баскетбол (стойки, передвижения, ведение и передачи мяча, правила игры, броски мяча)
Волейбол (стойки, передвижения, подачи, прием и передачи мяча, правила игры)

Корригирующие упражнения:

комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.

ЛФК:

Комплексы упражнений, подобранные для конкретного заболевания учащихся.

№ урока	содержание	Кол- во часов	Форма контроля ОГЗ	Форма контроля группы здоровья	Дата проведения	
					план	факт
	I- ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		11				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	1				
2	Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	1				
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2		учет		
5-6-7	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На	3				

	старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол» Беседа о пользе физических упражнений.					
8-9	ОРУ с теннисным мячом комплекс . Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места..Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), <u>техника исполнения</u> . Подвижные игры Попади – поймай»	2				
	Подвижные и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5час				
10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	1				
11-12	Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия..	2				
13	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	1				
14-15	. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Подвижные игры.	2				

16 – 17	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	2				
18	комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.	1				
19	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	1				
20-21	Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.	2				
22	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	1				
23-24	Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.	2				
	2 четверть					
	Гимнастика с элементами акробатики	24				
1	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	1				

2-3	строевые упражнения; упражнения в равновесии; ОРУ и СУ; Висы и упоры; лазание и перелезание..	2				
4	Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	1				
5-6	Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату.	2				
7	Упражнения с гимнастическими снарядами и предметами. Ходьба на носках.	1				
8-9	Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату.	2				
10	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колону по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках.	1				
11-12	Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату.	2				
13	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых	1				

	упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры.					
14-15	строевые упражнения; упражнения в равновесии; ОРУ и СУ; Висы и упоры; лазание и перелезание.	2				
16	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры.	1				
17-18	строевые упражнения; упражнения в равновесии; ОРУ и СУ; Висы и упоры; лазание и перелезание.	2				
19	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры.	1				
20-21	строевые упражнения; упражнения в равновесии; ОРУ и СУ; Висы и упоры; лазание и перелезание.	2				
22	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1				
23-24	строевые упражнения; упражнения в равновесии;	2				

	ОРУ и СУ; Висы и упоры; лазание и перелезание.					
	3 четверть.					
	Гимнастика Лыжная подготовка	10 20				
1	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1				
2-3	Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	2				
4	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	1				
5-6	Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом	2				
7	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1				
8-9	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном	2				

	темпе.					
10	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1				
11-12	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе.	2				
13	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1				
14-15	Подъемы ступаящим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом	2				
16	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	1				
17-18	Подъемы ступаящим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом	2				
19	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные	1				

	игры.					
20-21	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры.	2				
22	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	1				
23-24	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры.	2				
25	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса.	1				
26-27	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры.	2				
28	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса.	1				
29-30	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры.	2				
	4 четверть					

	Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика	15 9				
1-2	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	2				
3-4	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	2				
5-6	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	2				
7-8	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки».	2				
9-10	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры.	2				
11-12	Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в	2				

	цель».					
13-14	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	2				
15	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры	1				
16	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	1				
17-18	Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	2				
19-20	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).					
21-22	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол» Беседа о					

	пользе физических упражнений.					
23-24	ОРУ с теннисным мячом комплекс . Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места..Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), <u>техника исполнения</u> . Подвижные игры Попади – поймай»					