

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к основной образовательной программе
начального общего образования,
принятой на заседании педагогического
совета Протокол от 27.08.2025 №1,
утвержденной приказом директора от
27.08.2025 «170/01-11.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»
(для 1–4 классов)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа занятий Специальной медицинской группы (далее СМГ) составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе Основных образовательных программ основного общего образования

В основе рабочей программы СМГ лежат следующие материалы:

- рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- методические рекомендации Минобрнауки РФ «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе»;

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе.

Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. Гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.).

Современная модель школьного образования предполагает стремление к совместному обучению детей с различными уровнями здоровья, особенностями развития. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (далее с ОВЗ) – ребенок, имеющий особенности в физическом развитии, подтвержденные медицинскими заключениями и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

В целях создания системы обучения, максимально приближенной к инклюзивному образованию (с учетом имеющихся специалистов и условий), в лицее в СМГ могут обучаться дети со следующими ОВЗ:

- а) дети с частичными нарушениями зрения (дальнозоркость, близорукость, косоглазие);
- б) дети с частичной слуховой недостаточностью;
- в) дети с частичными нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- сколиоз, плоскостопие, искривление позвоночника,
 - заболевания суставов,
 - заболевания мышц, нервов (за исключением атрофии);
- г) дети с заболеваниями сердечно-сосудистой системы:
- вегетососудистая дистония,
 - порок сердца,
 - аритмия;
- д) дети с заболеваниями органов дыхания (астма);
- е) дети с заболеваниями мочеполовой системы (энурез, болезни почек);
- ж) дети с легкой формой диабета;
- з) дети с нетяжелой формой эпилепсии;

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ определяются в лицее, исходя из диагноза ребенка, его индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивают коррекцию нарушений физического развития.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Целью занятий в СМГ является формирование личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья и организации отдыха.

Занятия в СМГ направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях;
- развитие координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности;
- содействие развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В процессе занятий закладываются основы знаний об организме человека, об особенностях развития физических качеств, формируются представления о многообразии приемов физического развития

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога.

Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 1 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Обучающиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Оценивание детей в СМГ проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой.

Оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий.

Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка.

Особенности построения занятия в СМГ

1. *Подготовительная часть* (20 минут) – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем.

Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища).

2. *Основная часть занятия* (15 минут) - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.....

3. *Заключительная часть* (3-5 минут) - используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом занятии.

Обучающиеся СМГ от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к занятию СМГ:

1. Занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект.

2. При планировании физической нагрузки учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд./мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

3. Особое место на занятии должны занимать *общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения*. Дети, отнесенные к СМГ, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо обучение правильному дыханию.

При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично.

Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

4. *Воспитание правильной осанки* является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Занятия должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого «мышечного корсета». Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

5. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. Решать эту задачу необходимо за счет наиболее правильного построения занятий, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

6. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

7.Проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

8.Добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием.

9. Предотвращать утомление. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек.

I. Содержание

Содержание	Формы организации познавательного процесса
Теоретические сведения	Беседа, обсуждение
Гимнастика : комплексы упражнений на диске здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	Выполнение упражнений Составление комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств
Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков.	
Легкая атлетика	
Баскетбол	Составление эстафет, усвоение правил игры. Участие в совместной игре
Бадминтон	
Волейбол / пионербол	
Подвижные игры	

II. Планируемые результаты освоения учебной программы.

Личностные результаты:

- соблюдение норм и правил поведения, принятых в лицее, закрепленных в Правилах внутреннего распорядка обучающихся;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- формируемость ценностно-смысловых установок (понимание необходимости учения, ориентация на получение знаний).

Предметные результаты:

- умение применять простейшие базовые понятия и термины физической культуры в процессе занятий физическими упражнениями;
- умение руководствоваться правилами оказания первой простейшей доврачебной помощи;

- умение выполнять простейшие упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
- знание способов закаливания организма и основным приемам самомассажа;

В ходе освоения учебной программы

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- с помощью учителя руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями; □ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять с помощью учителя комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать с помощью учителя их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно выявлять ошибки при выполнении двигательных действий и своевременно с помощью учителя устранять их;
- выполнять с помощью учителя комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять с помощью учителя комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

- определять, формулировать и понимать задачу занятия;
- использовать элементы самоконтроля за состоянием здоровья;
- оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- осуществлять пошаговый контроль своих действий на занятии;
- обнаруживать и формулировать возникшие при этом затруднения;
- давать совместно с учителем и другими учениками эмоциональную оценку деятельности обучающихся на занятии.

Познавательные универсальные учебные действия

- анализировать результаты собственного труда;
- объективно давать оценку действиям вовремя игровой и соревновательной деятельности;
- обнаруживать ошибки при выполнении заданий;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- выражать готовность слушать собеседника и вести диалог;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

IV. Тематическое планирование

Разделы программы	Учет Рабочей программы воспитания
Теоретические сведения	Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому здоровью Формирование принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни
Гимнастика : комплексы упражнений на диске	
здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	
Легкая атлетика	
Баскетбол	
Волейбол / пионербол	
Подвижные игры	

Планирование тематики занятий		
7-10 лет		11-13 лет
Теоретические сведения /2 часа/		
1	Здоровый образ жизни Инструктаж по технике безопасности на уроках	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности. Инструктаж по технике безопасности на уроках
1	Правила подвижных игр	Правила спортивных игр
Гимнастика /9 часов/		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках	Инструктаж по технике безопасности на уроках
1	Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте
1	Индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям.
1	Лазание, подлезание под предметами	Общеразвивающие упражнения
1	Лазание по гимнастической стенке	Упражнения с набивными мячами
1	Комплексы упражнений на диске здоровье	Комплексы упражнений на диске здоровье
1	Ходьба по гимнастической скамейке	Равновесия на гимнастической скамейке
1	Соскок с высоты 20 см	Корригирующая гимнастика
1	Корригирующая гимнастика	Дыхательная гимнастика
1	Комплексы с гантелями	Комплексы с гантелями
Легкая атлетика / 5 часов/		
1	Упражнения на развитие силы Инструктаж по технике безопасности	Упражнения на развитие силы Инструктаж по технике безопасности
1	Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени	Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/
1	Оздоровительная ходьба	Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/
1	Бег приставными шагами	Метание малого мяча на дальность.

1	Прыжок в длину с места	Оздоровительная ходьба
Баскетбол /8 часов/		
1	Метание малого мяча в цель, дартс Инструктаж по технике безопасности	Оздоровительный бег Инструктаж по технике безопасности
1	Стойка игрока	Основная стойка и повороты
1	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/	Защитные действия
1	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков
1	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой
1	Ловля и передача мяча в парах	Выполнение передач в движении
1	Сочетание ловли и передачи и ведения мяча	Штрафные броски
1	Броски по кольцу	Учебные игры 3х3
Пионербол / Волейбол / 6 часов/		
1	Игра через сетку Инструктаж по технике безопасности	Смешанная игра Инструктаж по технике безопасности
1	Стойка игрока	Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед
1	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты, прыжки вверх
1	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх / в опорном положении
1	Передачи и ловля мяча двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками
1	Подачи мяча	Подачи мяча нижняя прямая
Подвижные игры /4часа/		
1	« Карлики и великаны» Инструктаж по технике безопасности	«Что изменилось?» Инструктаж по технике безопасности
1	«Пчелы и медведи»	« Снайпер»
1	«Мяч - ловцу»	«Эстафеты»

1	«Мяч - капитану»	« Полоса препятствий»
Всего:	35	

А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко Программа занятий специальной медицинской группы. М.; Просвещение, 2014 г.

При составлении рабочей программы СМГ учитывались следующие материалы:

- рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- методические рекомендации Минобрнауки РФ «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе».

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- 1.Сетевые образовательные сообщества "Открытый класс". Предмет "Физическая культура»
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
- 2.Сообщество учителей физической культуры на портале "Сеть творческих учителей"
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- 3.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 4.Сайт "ФизкультУра" <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- 5.Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
- 6.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 7.<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 8.<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298052

Владелец Шишканова Светлана Валерьевна

Действителен с 17.09.2024 по 17.09.2025