

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школы-интерната № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
учителей ГБОУ школы-
интерната №4 г.о. Тольятти
Протокол № 1
«29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
ГБОУ школы-интерната №4
г.о. Тольятти
Т.Г. Гоцманова
«29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы-
интерната №4
г.о. Тольятти
Т.А.Чертогорова
Приказ № 68
«31» августа 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по общей физической подготовке для 5-7 классов**

Составитель: Елизавета Евгеньевна Павлова

г.о. Тольятти, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» составлена на основе «Примерных программ по учебным предметам. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010. и рабочей программы по коррекции двигательных нарушений взята авторская программа по ЛФК для детей с тяжелой зрительной патологией (автор: Л. Н. Ростомашвили, Москва 2002 год), на его преподавание отводится 34 часа в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательного учреждения. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Цель программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов.

Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Содержание курса.

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма;
- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей;
- на закрепление и совершенствование навыков метания на дальность и точность;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.

Личностные и метапредметные результаты.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
				По плану	фактически
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
2.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ без предметов.	1	Проверка осанки в различных исходных положениях		
3.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра).ОРУ с гимнастическими палками. Обучение поочередному подниманию ног из и.п. лежа на	1	Укрепление мышц спины и брюшного пресса		

	спине.				
4.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с массажными мячами. Упражнения на профилактику плоскостопия с массажными мячам	1	Профилактика плоскостопия.		
5.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с мячами.	1	Обучение правильному выполнению ОРУ с предметами.		
6.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с обручем. подтягивание по гимнастической скамейке 2-мя руками.	1	Укрепление мышц спины и плечевого пояса		
7.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ на гимнастической скамейке.	1	Формирование навыка правильной осанки средствами строевых упражнений.		
8.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с гимнастической палкой.	1	Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления свода стопы)		
9.	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ без предметов. Развитие координации движений	1	Развитие координации движений		
10	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра).ОРУ с массажными мячами. Ходьба и выполнение упражнений с предметом на голове.	1	Формирование навыка правильной осанки		
11	Различные виды ходьбы /на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с гантелями.	1	Обучение правильному выполнению упражнений с предметами		
12	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с	1	Развитие гибкости		

	высоким поднимание бедра). ОРУ около гимнастической стенки. Перекаты со спины на живот		позвоночника		
13	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с обручем. Обучить подъему туловища из и.п лежа на спине, ноги прямые.	1	Укрепление мышц брюшного пресса		
14	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ на гимнастической 1ч скамейке. Ходьба по массирующим коврикам, по гимнастической палке	1	Упражнения на профилактику плоскостопия		
15	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ без предметов.	1	развитие гибкости позвоночника		
16	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с мячом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, руки в стороны, комплекс упражнений для стоп с палочкой.		Развитие координации движений		
17	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове		Формирование правильной осанки. Повторный инструктаж по ТБ.		
18	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с массажными мячами.		Формирование навыка правильной осанки средствами строевых упражнений		
19	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким поднимание бедра). ОРУ с гимнастической палкой. Обучить подтягиванию 2-мя руками по наклонной гимн скамейке.		Развитие мышц спины и плечевого пояса		
20	Различные виды ходьбы (на носках,		Укрепление мышц спины		

	<p>перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнение «лодочка», разноименное поднимание рук и ног лежа на животе.</p>				
21	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с обручем. Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической стенке, влезание на гимнастическую стенку.</p>		Профилактика и коррекция плоскостопия		
22	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ около гимнастической стенки</p>		Закрепление правильного дыхания при выполнении упражнений.		
23	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ без предметов. Обучить подниманию ног из и.п. лежа на спине и заводить их за голову</p>		Суставная гимнастика		
24	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с мячами.</p>		Упражнения на фитболах		
25	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с гантелями.</p>		Комплекс упражнений на растягивание мышц		
26	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ без предметов.</p>		Тренировка в ходьбе с обходом звуковых препятствий		
27	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с гимнастической палкой.</p>		Формирование правильной осанки		
28	<p>Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ на гимнастической скамейке.</p>		Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки		

			с последующим переходом на гимнастическую стенку.		
29	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с гантелями. Обучить подъему туловища с утяжелителями.		Развитие мышц брюшного пресса		
30	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ около гимнастической стенки. Развитие координационных способностей.		Развитие координационных способностей.		
31	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с массажными мячами. Комплекс упражнений для стоп с массажным мячом.		Профилактика плоскостопия		
32	Повторный инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с мячами. Обучение расслаблению мышц после напряжения		Обучение расслаблению мышц после напряжения.		
33	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ без предметов.		Упражнения для профилактики миопии.		
34	Различные виды ходьбы (на носках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра). ОРУ с обручем.		Развитие зрительных представлений при поворотах на 90, 180 – изменение пространственных соотношений.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
				По	факт

		в		план у	тиче ски
1	Правила безопасности на занятиях ОФП. Командные виды спорта. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
2	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		
3	Подбор подводящих упражнений. Беговые упражнения. Бег 2 минуты. Подтягивание	1	Уметь выполнять бег по заданию учителя		
4	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»	1	Уметь выполнять передачу мяча		
5	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами пионербола..	1	Уметь выполнять прием мяча снизу		
6	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Знать перемещение в стойке		
7	ОРУ в ходьбе. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры	1	Знать передачи мяча и перемещение в стойке		
8	ОРУ на месте. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать правила игра Пионербол		
9	Передача мяча, прием мяча снизу. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Уметь выполнять передачу мяча снизу		
10	ОРУ в ходьбе. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		
11	Спец. Беговые упр. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1	Уметь выполнять спец.беговые упражнения		
12	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами	1	Уметь играть в пионербол		

	Волейбола».				
13	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать передачу мяча сверху		
14	Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать передачу мяча сверху		
15	Передача мяча сверху. Нижняя прямая	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.		
16	ТБ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
17	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь выполнять ведение мяча		
18	Эстафета баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять передачу мяча		
19	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, плеча. Поднимание туловища.	1	Уметь выполнять бросок от плеча		
20	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления		
21	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления		
22	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления		
23	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	1	Знать правила игры в Баскетбол		
24	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с	1	Уметь выполнять бросок в кольцо		

	баскетбольными мячами.				
25	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Уметь выполнять бросок в кольцо		
26	ОРУ в движении. Эстафета с баскетбольными мячами.	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		
27	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировки с последующей опорой руками за головой.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
28	ОРУ с предметами. Круговая эстафета.	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
29	ОРУ с предметами. Круговая эстафета.	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
30	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
31	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	Знать строевые упражнения		
32	Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 3 мин. Подтягивание.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 3 мин. Подтягивание.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
34	Контрольные занятия. Составить и провести комплекс ОРУ по одному из направлений: -легкая атлетика; волейбол; баскетбол; гимнастика.	1	Уметь составлять комплекс ОРУ		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Количество часов : всего 34 часа, 1 раз в неделю

Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
			По плану	фактически
Правила безопасности на занятиях ОФП. Командные виды спорта. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		
Подбор подводящих упражнений. Беговые упражнения. Бег 2 минуты. Подтягивание	1	Уметь выполнять бег по заданию учителя		
Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»	1	Уметь выполнять передачу мяча		
Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами пионербола..	1	Уметь выполнять прием мяча снизу		
Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Знать перемещение в стойке		
ОРУ в ходьбе. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры	1	Знать передачи мяча и перемещение в стойке		
ОРУ на месте. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать правила игра Пионербол		
Передача мяча, прием мяча снизу. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Уметь выполнять передачу мяча снизу		
ОРУ в ходьбе. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		

волейбола.				
Спец. Беговые упр. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1	Уметь выполнять спец.беговые упражнения		
Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Уметь играть в пионербол		
Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать передачу мяча сверху		
Передача мяча сверху. Игра «Пионербол с элементами Волейбола».	1	Знать передачу мяча сверху		
Передача мяча сверху. Нижняя прямая	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.		
ТБ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь выполнять ведение мяча		
Эстафета баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять передачу мяча		
Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, плеча. Поднимание туловища.	1	Уметь выполнять бросок от плеча		
Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления		
Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления		
Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением		

		направления		
Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3.	1	Знать правила игры в Баскетбол		
Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Уметь выполнять бросок в кольцо		
Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Уметь выполнять бросок в кольцо		
ОРУ в движении. Эстафета с баскетбольными мячами.	1	Уметь выполнять ОРУ в движении		
Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировки с последующей опорой руками за головой.	1	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках.		
ОРУ с предметами. Круговая эстафета.	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
ОРУ с предметами. Круговая эстафета.	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
ОРУ с предметами. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	Уметь выполнять ОРУ с предметом		
Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	Знать строевые упражнения		
Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 3 мин. Подтягивание.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 3 мин. Подтягивание.	1	Уметь выполнять беговые упражнения		
Контрольные занятия. Составить и провести комплекс ОРУ по одному из направлений: -легкая атлетика; волейбол; баскетбол; гимнастика.	1	Уметь составлять комплекс ОРУ		