

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №16»  
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым  
(МБОУ «С(К)ОШ №16» г.Симферополя)

РАССМОТРЕНА  
ШМО учителей  
АФК, технологии, ОБЖ  
(протокол №4 от 29.08.2023)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Т.В.Карплюк  
29.08. 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«С(К)ОШ №16»  
г. Симферополя  
Н.М. Боброва  
29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для обучающихся 4 классов**

г. Симферополь 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА	2
3. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА	2
4. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	2
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	3
6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	6

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для НОО в условиях коррекционной школы для детей с ОВЗ (ТНР), разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом региональной комплексной Программы по физическому воспитанию, утверждённую Ученым Советом КРИППО (протокол №5 от 04.09.2014г.) и коллегией министерства образования науки и молодёжи Республики Крым (решение №3/4 от 26.08.2015г.) ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ (ТНР), достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей.

**Коррекционная цель:** оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи:**

- 1.Расширить и углубить знания по технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовке;
- 2.Обобщить ранее полученные знания и умения в области физической культуры;
- 3.Научить мотивировать учащихся к систематическим занятиям по ОФП;
- 4.Расширить круг знаний по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- 5.Сформировать умения по развитию основных двигательных качеств.

### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 34 часа в год из расчёта 1 час в неделю.

Продолжительность занятий 40 мин.

Возрастная группа 9-10лет

Наполняемость группы 10-13 человек.

**Формы занятий:** игры, викторины, групповая работа.

**Виды деятельности:** ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера.

**Формы подведения итогов :**

-промежуточное - практическое занятие;

-итоговое - оценочное тестирование.

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

### **Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.**

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм.

### **Раздел 2. Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; упражнения на равновесие и развитие гибкости, силовые упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

### **Раздел 3. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Прыжки на скакалке.

### **Раздел 4. Подвижные игры.**

«Мяч -соседу», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «эстафеты». «Вышибала», "Удочка", "Падающая башня", "Светофор".

### **Раздел 5. Волейбол.**

Освоение основных приёмов игры: стойки и перемещения игрока, прямая нижняя подача мяча, передача мяча верхняя над собой, в парах, в тройках, в кругу. Игра «Пионербол».

### **Раздел 6. Футбол.**

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.

Техническая подготовка, игра по упрощённым правилам

Участие в соревнованиях.

### **Раздел 7. Баскетбол.**

Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча.

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

### Личностные результаты :

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты :

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема учебного раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Правила и ТБ	1			<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>
2	Легкая атлетика	3	1	3	<a href="https://www.lurok.ru/categories/17?page=1">https://www.lurok.ru/categories/17?page=1</a>
3	Футбол	8		8	<a href="http://konspektka.ru/fizkultura/">http s://konspektka.ru/fizkultura/</a>
4	Баскетбол	3		3	<a href="http://pedsovet.su/load/98">http://pedsovet.su/load/98</a>
5	Гимнастика	4	2	4	<a href="http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html">http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html</a>
6	Подвижные игры	6	2	6	<a href="http://kopilkaurokov.ru/fizkultura">http s://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
7	Волейбол	9		9	<a href="http://konspektka.ru/fizkultura/">http s://konspektka.ru/fizkultura/</a>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	

### Оценочные тесты

№	Наименование теста	мальчики	девочки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7-8	4-5
2	Прыжки через скакалку на двух ногах	15 прыжков без учета времени	20 прыжков без учета времени
3	Равновесие на одной ноге "Ласточка"	исполнен	исполнен
4	Приседание (15 сек)	12	10
5	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	Коснуться пола пальцами	Коснуться пола ладонями

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:**

1. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
2. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
3. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
4. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
4. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
2. Государственный реестр основных образовательных программ <http://fgosreestr.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/catalog/>