

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено на заседании

МС

Эксперт

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_  
2017 г №

Согласовано

Заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ / М.В. Могутов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

Утверждено

Директор КГБОУ  
«Ачинская школа № 3»

\_\_\_\_\_ / И.Л. Шадрина

Приказ № 484/13 от «31»  
августа 2017г

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
1-7 класс**

Направление: спортивно - оздоровительное

возраст детей: 7-12 лет  
срок реализации: 5лет

Автор - составитель:  
инструктор по физической  
культуре Неборачко Алексей  
Борисович

## *Содержание стр.*

I. Введение	<b>3</b>
II. Цели и задачи программы	<b>4</b>
III. Этапы I–VII классы:	
1. Распределение учебного времени на виды программного материала по четвертям и месяцам 1 - 7 класс;	<b>5</b>
2. Перечень разделов программы 1 - 7 класс;	<b>6</b>
3. Основы знаний 1 - 7 класс;	<b>6</b>
4. Тематическое планирование 1-5 класс;	<b>7</b>
5. Тематическое планирование 6-7 класс;	<b>8</b>
6. Освоение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств;	<b>8</b>
7. Подразделы и их содержание 1-7 класс	<b>9-12</b>
8. Что должен знать, уметь и выполнять учащийся 5-6 класса. Требования к учащимся 6- 7 класс.	<b>13</b>
IV. Литература	<b>14</b>

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта начального общего образования и основного общего образования, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» и в соответствии с Концепцией дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд, как вид активного отдыха для лиц умственного труда.

Физическое воспитание в школе – это воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни. В основу физического воспитания положены принципы систематичности занятий и постепенного увеличения нагрузки.

Данная программа составлена с учетом специфики краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Ачинская школа № 3»:

- основной контингент – дети с ограниченными возможностями здоровья;
- ежегодная частичная сменяемость состава учащихся;
- учебно-воспитательный процесс основывается на сочетании наиболее эффективных традиционных и инновационных методик со здоровьесберегающими принципами:
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;

- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребёнка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: индивидуальная, парная работа и групповая работа).

Для снятия физического и психического напряжения во время занятия вводятся физминутки, релаксирующие паузы, задания динамического характера, чередующиеся один за другим в определённой логической последовательности разнообразные виды деятельности, посильные индивидуальные задания, что обеспечивает создание условий для успешной самореализации учащихся с различным уровнем учебной подготовки.

При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждое занятие с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности ребенка и решает задачи не только сохранения здоровья, но и уровня общительности детей.

Физическая культура в школе призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой.

Основной результат овладения физической культурой – освоение базовых ее основ. Базовый компонент позволяет достичь оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной активности и состояния здоровья учащихся. Базовый компонент является исходной точкой для организации развивающего обучения.

Основные блоки содержания базовой физической культуры включают в себя знания, способы двигательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### ***Цели и задачи программы***

Эффективной формой занятий физической культурой со школьниками являются группы общей физической подготовки. В них могут заниматься практически все желающие школьники.

Группа ОФП организована для детей 1 – 7 классов.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Основой общей физической подготовки является развитие физических качеств человека быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Программа рассчитана на 5 лет и направлена на укрепление здоровья занимающихся детей, воспитанию интереса к занятиям физическими упражнениями, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Основными задачами программы по ОФП являются:

- содействие правильному физическому развитию школьника;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- обучение навыкам рационального дыхания;
- формирование правильной осанки;
- обучение правилам самостоятельного подбора, составление и выполнение утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики;
- обучение методам самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, и рационального питания.

**Распределение учебного времени на виды программного материала по четвертям и месяцам**

	Виды программного материала	Всего часов	Четверти				1		2		3			4	
			1	2	3	4	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Основы знаний	15	4	5	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2
2	Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств	58	15	11	18	14	7	8	5	6	4	7	7	8	6
1	Легкая атлетика	30	15			15	15							7,5	7,5
2	Подвижные игры	30	10	10		10	5	5	5	5				5	5
3	Спортивные игры:	28	5	5	11	7	5		3	2	2	6	3	3	4
	мини-футбол (м) мини-гандбол (д)	26	5	10	5	6	2	3	5	5	1	3	1	3	3
	баскетбол	28	8	10	5	5	5	3	5	5	2	2	1	3	2
	пионербол	29	5	5	10	9	2	3	2	3	4	3	3	5	4
4	Корректирующая гимнастика	26	6	5	10	5	3	3	3	2	5	2	3	3	2
		270	73	61	62	74	46	27	31	30	19	23	19	39,5	35,5

### *Перечень разделов программы*

1. Основы знаний.
2. Освоение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств.
3. Требования к учащимся.

#### *Основы знаний – 15 часов для 1-5 классов*

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Для чего нужны физические упражнения?	2
2.	Личная гигиена	1
3.	Как правильно закаливаться?	2
4.	Правильное и неправильное питание	1
5.	Самоконтроль на уроках и во внеурочное время	1
6.	Что такое ЗОЖ?	2
7.	Как сформировать правильную осанку?	1
8.	Как правильно дышать при занятиях физическими упражнениями?	2
9.	Режим дня	1
10.	Техника безопасности на уроках физической культуры	2
	всего	15

#### *Основы знаний – 15 часов для 6-7 классов*

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	2
2.	Влияние закаливающих процедур на организм человека.	1
3.	Олимпийские игры древности и современности	2
4.	Осанка, значение правильной осанки. Причины нарушения осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.	1
5.	Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.	1
6.	Основы правильного судейства	2
7.	Техника безопасности при занятиях различными физическими упражнениями.	1
8.	Представления о различных видах спорта.	2
9.	Рациональное питание, значение питания для здоровья человека	1
10.	Первая помощь при различных травмах.	2
	всего	15

## *Тематическое планирование 1-5 класс*

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Для чего нужны физические упражнения?	2	Гармоническое развитие личности Воздействие на физическое, умственное и эстетическое воспитание. Формирование двигательных качеств. Сохранение и укрепление здоровья. Прикладное значение.
2.	Личная гигиена	1	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями
3.	Как правильно закаливаться?	2	Для чего надо закаливаться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни.
4.	Правильное и неправильное питание	1	Полезные и вредные продукты. Как правильно питаться, режим питания, питьевой режим.
5.	Самоконтроль на уроках и во внеурочное время	1	Субъективные показатели. Внешние... Пульс, частота дыхания. Задержка дыхания, физическая подготовленность.
6.	Что такое ЗОЖ?	2	От чего зависит состояние здоровья человека. Слагаемые ЗОЖ.
7.	Как сформировать правильную осанку?	1	Основные причины нарушения осанки. Правильная и неправильная осанка. Плоскостопие. Комплексы для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы.
8.	Как правильно дышать при занятиях физическими упражнениями?	2	Дыхание при беге, при выполнении физических упражнений. Когда делать вдох, а когда – выдох.
9.	Режим дня	1	Правильное распределение времени для различных видов деятельности. Значение режима дня для здоровья.
10.	Техника безопасности на уроках физической культуры	2	Правила поведения на уроках физической культуры.



### *Тематическое планирование 6 -7 класс*

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	1	Хорошее здоровье – главная ценность каждого человека. Тенденция к ухудшению здоровья человека, связанная с промышленными авариями и катастрофами. Правила разумного поведения человека в повседневной жизни.
2.	Влияние закаливающих процедур на организм человека.	1	Мощное воздействие воздушных, солнечных и водных процедур на организм человека.
3.	Олимпийские игры древности и современности	1	Олимпийские игры в Древней Греции. История возрождения Олимпийских игр. Российские и советские спортсмены на Олимпийских играх. Олимпийская символика.
4.	Осанка, значение правильной осанки. Причины нарушения осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.	1	Факторы и условия формирования правильной осанки. Врожденные и приобретенные формы сколиоза. Укрепление мышц спины и пресса. Плоскостопие, его причины и предупреждения..
5.	Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.	1	Влияние внешней среды на здоровье отдельного человека (личная гигиена), всего населения (общественная гигиена). Нормы требований и правил сохранения здоровья, высокой трудоспособности.
6.	Основы правильного судейства	1	Судейство соревнований по футболу, гандболу, легкой атлетике, баскетболу и волейболу.
7.	Техника безопасности при занятиях различными физическими упражнениями.	1	Правила поведения на занятиях легкой атлетики и спортивных игр.
8.	Представления о различных видах спорта.	1	Легкая атлетика – история, виды. История возникновения футбола, гандбола, волейбола, баскетбола. Правила этих игр. Виды спорта, появившиеся в последние годы.
9.	Рациональное питание, значение питания для здоровья человека	1	Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Как правильно питаться.
10	Первая помощь при различных травмах.	1	Кровотечения. Растяжение связок, ссадины, потертости, вывихи, переломы. Тепловой и солнечный удар. Обморожения.

***Освоение двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств – 58 часов***

## Подразделы и их содержание 1-7 класс

№ п\п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Легкая атлетика	30	<p><b>Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей</b></p> <p>I-V класс:</p> <p>Высокий и низкий старт, бег с ускорением от 40 до 80 м. Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением. Челночный бег, бег с изменением направления движения, скорости, бег с препятствиями</p> <p><b>Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости:</b></p> <p>V класс:</p> <p>Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000 м, кросс до 15 минут</p> <p>V класс:</p> <p>Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1200 м, кросс до 15 минут</p> <p><b>Овладение техникой прыжка в длину согнув ноги, развитие скоростно-силовых качеств</b></p> <p>I-V класс:</p> <p>Прыжки с 7-9 шагов разбега. Различные прыжки, многоскоки.</p> <p><b>Овладение техникой метания малого мяча на дальность:</b></p> <p>I-V класс:</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Метание теннисного мяча и различных снарядов в цель и на дальность. Броски набивных мячей.</p> <p>Самостоятельные занятия: развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей</b></p> <p>VI – VI класс:</p> <p>Высокий и низкий старт. Бег с ускорениями от 40 до 80 м. Бег на результат 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Челночный бег, бег с изменением направления движения, скорости, способа перемещения, бег с препятствиями.</p> <p><b>Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости</b></p> <p>VI класс:</p> <p>Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут). Бег 1500 м, кросс до 15 мин.</p>

			<p>VII класс: Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут). Бег 2000 м – мальчики, 1500 м – девочки, кросс до 3 км.</p> <p><b>Овладение техникой прыжка в длину согнув ноги, развитие скоростно-силовых качеств</b></p> <p>VI -VII класс: Прыжки с 9-11 шагов разбега</p> <p>VIкласс: Различные прыжки, многоскоки.</p> <p><b>Овладение техникой метания малого мяча на дальность</b></p> <p>VI – VII класс: Метание теннисного мяча на дальность с 3-х и четырех-пяти шагов разбега</p> <p>VI – VIIкласс: Метание теннисного мяча и различных снарядов в цель и на дальность. Броски набивных мячей.</p> <p>Самостоятельные занятия VI – VIкласс: Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений</p>
2.	Подвижные игры	30	<p><b>Овладение элементарными умениями и навыками</b></p> <p><b>Октябрь</b> Эстафета с препятствиями, “Мяч капитану”, “Борьба за мяч”, “Лапта”, “Пятнашки”.</p> <p><b>Ноябрь</b> “Трудный переход”, “Челнок с набивным мячом”, “Футбол руками”, “Борьба за мяч”.</p> <p><b>Декабрь</b> “Эстафеты с препятствиями”, «Упрощенное регби».</p> <p><b>Январь</b> “Эстафеты с препятствиями”, “Упрощенное регби”.</p> <p><b>Март</b> Игры с элементами баскетбола, “Футбол руками”, Гимнастический марафон “Оседлай коня”.</p>
3.	Спортивные игры:  мини-футбол (м)  Гандбол(д)	28  26	<p>I-Vкласс</p> <p>История, правила. <b>Овладение техническими приемами игры в мини-футбол</b> Обучение ударам по мячу ногой, остановкам мяча, ударам по мячу головой, технике игры вратаря. <b>Освоение процесса игры в соответствии с правилами</b></p> <p>История, правила. <b>Освоение основных технических приемов гандболистов:</b> Бег, ускорения, перемещения, отрыв, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самими</p>

баскетбол	28	<p>различными способами, борьба за мяч, а также игре гандбольного вратаря.</p> <p>История, правила.  <b>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</b>  Стойка. Перемещение приставными шагами в стойке, боком, лицом, спиной. Повороты с мячом и без.  <b>Освоение ловли и передачи мяча</b>  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.  <b>Освоение техники ведения мяча</b>  Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении, по прямой и с изменением направления движения и скорости.  <b>Овладение техникой бросков мяча</b>  Броски одной и двумя руками с места и в движении.  <b>Овладение игрой</b>  Игра по упрощенным правилам.  История, правила.  Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек  VI – IX класс:  Стойка. Перемещение приставными шагами в стойке боком, лицом, спиной. Повороты с мячом и без.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения (обучение и совершенствование)  Освоение ловли и передачи мяча  VI -VII класс:  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, в тройке, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением противника.  VI -VII класс:  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м  VII класс:  Перехват мяча  VI –VII класс:  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  VI -VII – класс:  Игра по правилам мини – баскетбола.  Совершенствование освоенного.</p>
Пионербол Волейбол	29	<p><b>Овладение техникой подач, передач, ловли и бросков мяча</b>  <b>Овладение техникой передвижения, остановок,</b></p>

			<p style="text-align: center;"><b>стоек, поворотов</b></p> <p>VI-VII класс: Стойки. Перемещение в стойке приставными шагами лицом, спиной вперед. Ходьба, бег выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)</p> <p style="text-align: center;"><b>Освоение техники приема и передачи мяча</b></p> <p>VI -VII класс: Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи над собой. Тоже через сетку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Овладение игрой, развитие психомоторных способностей</b></p> <p>VI -VII класс: Игра по упрощенным правилам мини- волейбола и задания (2:2; 3:2; 3:3) на укороченных площадках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b></p> <p>VI -VII класс: Нижняя прямая подача с линии подачи.</p> <p>VII класс: Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>IX класс: Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки; в правую и левую половину площадки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b></p> <p>VII класс: Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Тоже при встречных передачах.</p> <p style="text-align: center;"><b>Закрепление техники перемещения и владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p>VI-VII класс: Комбинации из освоенных элементов – техники перемещения и владения мячом.</p> <p style="text-align: center;"><b>Освоение тактики игры</b></p> <p>VII класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков и с изменением позиции игроков.</p> <p>IX класс: Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне и игра в защите.</p>
4.	Корректирующая гимнастика	26	<p><b>Обучение специальным комплексам упражнений при нарушениях осанки.</b></p> <p><b>Разучивание специальных комплексов упражнений при нарушении осанки и плоскостопии.</b></p>

### ***Что должны знать, уметь и выполнять учащиеся 1 - 5 классов***

1. Уметь и выполнять комплексы корригирующей гимнастики.
  2. Уметь вести дневник самоконтроля.
  3. Уметь использовать закаливающие процедуры.
  4. Уметь выполнять упражнения на равновесие, сохраняя правильную осанку.
  5. Уметь ловить, передавать, бросать и водить баскетбольный мяч.
  6. Знать правила игры в гандбол.
  7. Уметь ловить, передавать, подавать мячи во время игры в пионербол.

### ***Требования к учащимся 6-7 классов***

1. Уметь применять и использовать в повседневной жизни:
  - знания, умения, навыки, полученные во время уроков;
  - элементы судейства, организации и проведения соревнований и походов;
  - знания о самоконтроле во время различной, физической деятельности;
  - комплексы упражнений для коррекции осанки;
  - знания о самоконтроле во время различной, физической деятельности

### *Литература*

1. Журналы «Физкультура в школе» с 2001 по 2007 гг.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под. Ред. Л.Б. Кофмана, 1998г.
3. «Организация и оценка здоровья сберегающей деятельности образовательного учреждения» под. ред. М.Л.Безруких и В.Д. Сонькина, 2004 г.
4. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре. М. Просвещение 1982 г.
5. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич) М.Просвещение 2005 г.