**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Комитет по образованию**
**Администрация Калининского района Санкт-Петербурга**
**ГБОУ школа №10 Калининского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

протокол №1
от 24.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района
Санкт-Петербурга
Зеленкова Е.О.
Приказ от 24.08.2026 № 41/1-ОД

Директор ГБОУ школы №10 Калининского района Санкт-Петербурга Зеленкова Елена Олеговна

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ»

(для 5 классов
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи)

**Санкт-Петербург**
**2026 г.**

**Реализация**

Данная программа составлена для обучающихся 5 класса с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления.

**Цели и задачи**

**Цели:**

- формирование разносторонне физически развитой личности ребёнка с ОВЗ, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

**Задачи:**

- содействовать гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать знания о личной гигиене, режима дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развития двигательных способностей на основе систем организма;
- формировать представления об основных видах спорта;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Результаты освоения курса

Программы, положенные формы организации внеурочной деятельности создают основу для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

**Обучающийся научится**

1. Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; знание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа.
2. Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
3. Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.
4. Знания об организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности
5. Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать

активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
7. Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры.
8. Формирование двигательных умений.

**Метапредметные результаты**

• характеристика явления (действия и поступков) их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательных движений, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

**Обучающийся научится**

1. Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать с изменяющейся ситуацией.
2. С ведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

**Предметные**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры как укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- занятий физическими упражнениями в режиме дня планирование (организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры);
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

**Обучающийся научится**

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2. Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности.
3. Формирование умений организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий.
4. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой. 5. Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры. 6. Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
7. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Формы занятий:**

- фронтальная (общеклассная)
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная

**Традиционные методы обучения:**

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником.
2. Наглядные методы: демонострация техники выполнения упражнений, наблюдение, работа с наглядными пособиями, презентациями.
3. Практические методы: устные и письменные упражнения, рефераты, презентации, практического упражнения.

В **словесных** методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении учениками отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации учеников на освоение данного материала.
- Урок проводятся при сообщении теоретических сведений.
- Для повышения активности деятельности учеников на занятиях применяются следующие словесные методы:

1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
2) указания (методические и организационные)
3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

**Наглядные** методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений учителем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как ученики запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Очень большая и важная группа методов – это **практическое** выполнение упражнений. Сколько бы ученик не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

**Методы практического** выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнение
- игровым методом
-соревновательным методом

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к ученику. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья учащихся, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общефизическая подготовка «Олимпийские резервы»

| Элементы содержания курса | Форма организации занятий | Основные виды деятельности |
|---|---|---|
| Легкая атлетика | Соревновательная, игровая. | Ходьба, бег. ОРУ. Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*10м, бег 30метров,60 метров. ОРУ. Обучение подбора разбега. Бег на время с ускорением. Разновидности метания. Подбор разбега, прыжок в длину. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. Развитие прыгучести. Эстафеты встречные, линейные. |
| Подвижные игры. | Соревновательная, игровая. | Подвижные игры «Салки», «Ловишка с мячом», «Вышибалы», «Точно в цель», «Салки с мячом», «Салки с домиком», «Охотники и зайцы». Строевые команды в стихотворной форме. Развитие координации движения. |
| Кроссовая подготовка. | Соревновательная, игровая. | Бег на длинные дистанции, упражнения на выносливость. |
| Игровые виды спорта | Соревновательная, игровая. | Подвижные игры. Развитие координации движения. Стойка, передвижения, передачи, подачи и нападающие удары в волейболе. Стойка, передвижения, броски и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с использованием элементов спортивных игр. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № занятия | Дата | | Название темы | Виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|---|
| | план | факт | | |
| 1 | | | Вводный; изучение нового материала | Вводный инструктаж. Инструктаж по охране труда при проведении занятий. ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(30-40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». |
| 2 | | | Высокий старт, бег | ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| 3 | | | Специальные беговые упражнения | ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| 4 | | | Бег | ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м)*, бег с ускорением *(40-50 м)*. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| 5 | | | Бег | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые». |
| 6 | | | Метание , бег | ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 7 | | | Метание, бег | ОРУ. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 | | | Метание, прыжки | ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. Специальные беговые |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | | | Метание, прыжки | ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1×1)* с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 | | | Бег | ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». |
| 11 | | | Бег | ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». |
| 12 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |
| 13 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (13 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 14 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (14 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 15 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 16 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (16 мин.). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 17 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (17 мин.). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 18 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (18 мин.). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 19 | | | Бег. Спортивные игры | Равномерный бег (18 мин.). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра “Лапта”. Развитие выносливости. |
| 20 | | | Бег | Бег (2000 м.) Развитие выносливости. |
| 21 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Развитие |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | координационных качеств. |
| 22 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Развитие координационных качеств. |
| 23 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие координационных качеств. |
| 24 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие координационных качеств. |
| 25 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие координационных качеств. |
| 26 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Развитие координационных качеств. |
| 27 | | | Волейбол. Передачи мяча | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Развитие координационных качеств. |
| 28 | | | Акробатика | Инструктаж по охране труда при проведении занятий. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное внимание». |
| 29 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | *(девочки)*. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». |
| 30 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». |
| 31 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета. |
| 32 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись *(мальчики)*, смешанные висы *(девочки)*. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». |
| 34 | | | Акробатика. Строевые упражнения | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |

**Формы занятий:** урочная

**Оценка достижения планируемых результатов внеурочной деятельности**

Оценивание результатов внеурочной деятельности осуществляется по следующим критериям:

- повышение интереса к творческой деятельности,
- повышение мотивация к публичным выступлениям.
- повышение социальной активности;
- развитие навыков самостоятельной творческой деятельности;
- динамика вовлечения учащихся во внеурочную деятельность.
- Оценочная деятельность обучающихся заключается в определении учеником границ знания/незнания своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые предстоит решить в ходе осуществления внеурочной деятельности.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

:

| | |
|---|---|
| **1.** | **Технические средства обучения** |
| 1.1. | Музыкальный центр |
| 1.2. | Аудиозаписи |
| *2.* | *Учебно-практическое оборудование* |
| 2.1. | Стенка гимнастическая |
| 2.2. | Скамейка гимнастическая жесткая |
| 2.3. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 2.4. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 2.5. | Палка гимнастическая |
| 2.6. | Скакалка детская |
| 2.7. | Мат гимнастический |
| 2.8. | Обруч пластиковый детский |