

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области  
Администрация города Фокино Брянской области  
МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»

Выписка  
из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «27» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «27» 08. 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Попович О.В.  
Приказ № 141  
от «27» 08. 2024 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Выписка верна 28.08.2024  
Директор Попович О.В.

 МБОУ  
Директор школы  
г. ФОКИНО  
Попович О.В.

Фокино, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013
- Рабочая программа кружка составлена на основе «Положения о рабочей программе внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС НОО МБОУ «СОШ№1 г. Фокино», приложение №7 от 27.08.2024г.
- «Физическая культура». Предметная линия учебников А.П.Матвеев 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / .-М.: Просвещение, 2019 г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

Занятия в дополнительной общеразвивающей программе ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих инициативы;
- формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Группа ОПФ.**

#### **- Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»**

### **Способы двигательной деятельности**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закалывающее 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, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

## **МЕСТО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный план школы МБОУ «СОШ №1 г. Фокино» отводит 72 часа (2 часа в неделю) на освоение дополнительной общеразвивающей программы «ОФП»

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

### **Литература:**

- Предметная линия учебников 1-4 классов», Виленский М.Я., В.И. Лях, Москва «Просвещение». «Физическая культура».
- Предметная линия учебников А.П.Матвеев 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /. -М.: Просвещение, 2019 г.

**Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**Методическое обеспечение образовательной программы.****Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:****Эффективность реализации программы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия в дополнительной общеразвивающей программе позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.  
Режим занятий: периодичность занятий: 2 академических часа в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 72 часа  
Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «Весёлых стартах» и праздниках.

## **ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Контроль уровня физической подготовленности в виде практических работ и контрольных тестов по физической и тактической подготовке. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

### **Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

### **Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

### **Итоги реализации программы:**

Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздники «Здоровья».

### **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками. Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Основные разделы дисциплины:

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний	В процессе уроков	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	Формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм.)
3	Легкая атлетика	16	Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
4	Спортивные игры: футбол	16	Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.
5	Спортивные игры: волейбол	16	Воспитание волевых черт и качеств личности ( смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания.)
6	Спортивные игры: баскетбол	16	Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке. Формировать дружный, сплоченный коллектив,



			способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, взаимовыручки, поддержки, а также умение самостоятельно принимать игровые решения.
7	Гимнастика с элементами акробатики	8	Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры. Формирование личности ребёнка.
	Всего:	72	

## Тематическое планирование

Наименование раздела программы	Тема занятия (элементы содержания).	Количество часов	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>			
1	Беседа по ТБ. Основы здорового образа жизни бег в сочетании с ходьбой 10 минут. Общеразвивающие упражнения общего воздействия	1		
2.	строевые упражнения ускорения 300 метров эстафета	1		
3	Подтягивание бег в сочетании с ходьбой до 15 минут	1		
4	Составление плана и подбор подводящих упражнений подтягивание	1		
5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1		
6	Беговые упражнения. Бег 6 мин	1		
	<b>Спортивные игры: Футбол 16 часов</b>			
7	Инструктаж по ТБ. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1		
8	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1		
9	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1		
10	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1		
11	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Передача мяча.	1		
12	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1		
13	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1		
14	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1		

15	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1		
16	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1		
17	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	1		
18	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1		
19	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1		
20.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват мяча	1		
21	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1		
22	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.			
<b>ГИМНАСТИКА 8 часов</b>				
23	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1		
24	Упражнения в висах, упорах. В движении полоса Прыжки через препятствия.	1		
25	О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?).	1		
26	О.Р.У.в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры.	1		
27	Упражнения в висах,упорах. В движении полоса Прыжки через препятствия.	1		
28	Упражнения в висах,упорах. В движении полоса Прыжки через препятствия.	1		
29	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.В движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.	1		
30.	О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.	1		
<b>Спортивные игры: Волейбол 16 часов</b>				
31.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м	1		

32.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
33	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
34	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
35	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
36	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
37	Передача мяча снизу. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
38	Передача мяча снизу. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
39	Передача мяча снизу. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1		
40	Передача мяча прием мяча нижняя прямая подача	1		
41	Специально беговые упражнения передачи мяча сверху и снизу учебная игра	1		
42	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху	1		
43	Специально беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху, боковая подача.	1		
44	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху	1		
45	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		
46	Нижняя подача мяча учебная игра.	1		
	<b>Спортивные игры: Баскетбол 16 часов</b>			
47	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
48	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1		
49	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
50	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	1		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1		
52	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
53	Ведение мяча с изменением направления совершенствовать передачи мяча. Игра в	1		

	баскетбол.2*2			
54	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
55	передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3, . Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать	1		
56	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3,	1		
57	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	1		
58	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
59	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1		
60	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
61	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	1		
62	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
	<b>Легкая атлетика 16 часов</b>			
63	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1		
64	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1		
65	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1		
66	Специально беговые упражнения челночный бег челночный бег	1		
67	О.Р.У. беговые упражнения бег 17 мин в сочетании с ходьбой игра в футбол	1		
68	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1		
69	Беговые упражнения бег 17 мин в сочетании с ходьбой игра в футбол	1		
70	Подвижные игры в сочетании с бегом	1		
71	Учебно-тренировочная игра в футбол	1		
72	Учебно-тренировочная игра в футбол	1		