

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Многопрофильная гимназия №12»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.Ю. Стрижова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «МГ 12»

\_\_\_\_\_ Г. П Довгаль

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА,  
реализуемая во внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительной направленности)  
«ОФП и подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Тип программы: комплексная.

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов на 2024/2025 учебный год: 68 час.

Возраст занимающихся 8-10 лет.

Руководитель: Корнилова Т.А

ЧИТА  
2024-2025

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Программа разработана для реализации в начальной школе.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Программа составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 3-4 классов общеобразовательных учреждений. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

**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, эстафеты и игры;
- занятия оздоровительной направленности.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**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.

#### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

##### **(Способы двигательной деятельности)**

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Место проведения:**

Спортивный зал.

##### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Кегли или городки;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с корзинами;  
Секундомер;  
Маты;  
Ракетки;  
Обручи.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Элементы содержания учебного материала	Формы организации образовательных отношений	Дата проведения
1	Т/б на л/а и подвижных игр. Основы знаний. Строевые приёмы. Медленный бег. Ходьба и бег. СУ с мячами. Подвижные игры с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Сентябрь
2	Основы знаний. Строевые приёмы. Техника бега боком вперед, спиной вперед. Ору с гим. палкой. СУ с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Сентябрь
3	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, вправо и влево. Скоростные рывки из разных положений. ОРУ с теннисным мячом. СУ с мячами. Прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места. Тестирование: прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами волейбола.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Сентябрь
4	Ходьба и бег. Остановки двумя шагами, прыжком по звуковому сигналу. ОРУ без предметов. СУ в парах с элементами баскетбола. «Мяч ловцу»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Октябрь
5	Перемещение с заданием; прыжки, повороты вперед, назад. Специально прыжковые упражнения по координационной лесенке. ОРУ с н.б мячом СУ с мячами. «Попади в цель».	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Октябрь
6	Перемещение в беге, остановки, прыжки, повороты, прыжки. ОРУ без предметов индивидуальные и парные СУ с мячом в парах Подвижная игра «Вызов номеров» с элементами баскетбола.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Октябрь
7	Сочетание способов передвижений ОРУ на развитие координации движений СУ с мячом в парах Подвижная игра «Метко в цель» с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Октябрь
8	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Круговая тренировка (скоростно-силовая, су с мячами). «Пионербол» с элементами волейбола.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Октябрь
9	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Мини-футбол. СУ с мячами. Подвижная игра «Ручной мяч» С элементами гандбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Ноябрь
10	Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. ОРУ для развития подвижности в суставах СУ с мячами. «Пионербол»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Ноябрь

11	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). ОРУ на развитие координации движений СУ с мячом в парах. «Пять передач»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Ноябрь
12	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. ОРУ без предметов индивидуальные и парные СУ с мячом в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Ноябрь
13	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). ОРУ для развития подвижности в суставах Круговая тренировка (скоростно-силовая, су с мячами). Тестирование: Упражнения на пресс Игра «2х2» с элементами баскетбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Декабрь
14	Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). ОРУ для развитие ловкости. СУ с мячом в тройках. «Эстафета баскетболистов»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Декабрь
15	Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. ОРУ для развития силовых способностей. СУ с мячами через сетку. «Пионербол» с элементами волейбола.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Декабрь
16	Бег и прыжки с отягощениями. СУ с мячом в тройках. Подвижная игра «Ручной мяч» с элементами гандбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Декабрь
17	Упражнения для развития специальной выносливости: бег с чередованием ходьбы, с изменением направления, прыжковых упражнений. ОРУ со скакалкой. СУ с мячами через сетку. «Пионербол»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Январь
18	Специально прыжковые упражнения по координационной лесенке. Общеразвивающие упражнения в движении. СУ с мячами Эстафеты с элементами спортивных игр	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Январь
19	Круговая тренировка (скоростно-силовая, су с мячами). Игра «3х3» с элементами баскетбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Январь
20	Упражнения для развития специальной выносливости: бег с чередованием ходьбы, с изменением направления, прыжковых упражнений. Полоса препятствий с мячом «Пионербол»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Январь
21	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. «Мини-футбол СУ с мячами в тройках Подвижная игра «Ручной мяч» с элементами гандбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Февраль

22	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, вправо и лево. ОРУ для развития силы, быстроты, прыгучести. СУ с мячами Эстафеты с элементами спортивных игр.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Февраль
23	Скоростные рывки из разных положений. ОРУ без предметов индивидуальные и парные. Тестирование: челночный бег с элементами баскетбола. «Мяч ловцу».	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Февраль
24	Ходьба и бег. Остановки двумя шагами, прыжком по звуковому сигналу. ОРУ в равновесии для развития координационных способностей. Полоса препятствий с мячом	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Февраль
25	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Общеразвивающие упражнения в движении. СУ с мячами Подвижная игра «Ручной мяч» с элементами гандбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Март
26	Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). ОРУ на развитие координации движений СУ с мячом в парах. «Пять передач»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Март
27	Бег и прыжки с отягощениями. ОРУ в равновесии для развития координационных способностей. СУ с мячами через сетку. «Пионербол»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Март
28	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. ОРУ для развитие ловкости. «Эстафета баскетболистов»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Март
29	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Апрель
30	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). ОРУ для развития силы, быстроты, прыгучести. СУ с мячом в тройках «Мяч — среднему»	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Апрель
31	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. ОРУ со скакалкой Полоса препятствий с мячом	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Апрель
32	Специально прыжковые упражнения по координационной лесенке. Общеразвивающие упражнения в движении. СУ с мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Апрель
33	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). ОРУ для развития подвижности в суставах Круговая тренировка (скоростно-силовая, су с мячами). Тестирование: Упражнения на пресс Игра «3х3» с элементами баскетбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Май

34	ОРУ с мячами Эстафеты с элементами баскетбола. «Пионербол» с элементами волейбола	Индивидуальная, групповая, парная, фронтальная, коллективная	Май
----	---	--	-----