

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27  
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Руководитель методического  
объединения  
\_\_\_\_\_ / Булатова И.Ю.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СОШ №27»  
\_\_\_\_\_ Шерер Т.А.  
Приказ № 318 –о от  
31.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общая физическая подготовка (ОФП)

Класс: 1 - 4

Всего часов: 138

Составитель программы:  
Бесчетнов Э.Н.,  
учитель физической культуры

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

### **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 воспитанников. На каждом занятии решается 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, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение

дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам 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 двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	1
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1
12	Игра «Салки», «Два мороза»	1
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	1
18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1
20	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй».	1

	Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	1
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/б на уроках легкой атлетики и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Легкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3	Строевые приёмы. ОФП. Легкая атлетика (медленный бег, прыжок в длину с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
4	Строевые приёмы. ОФП. Легкая атлетика (метание теннисного мяча в цель (5-6м), прыжок в длину с места). Бег 30м.(зачет). Эстафеты.	1
5	Строевые приёмы. ОФП. Легкая атлетика (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1
6	Строевые приёмы. ОФП. Легкая атлетика (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зачет). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Подводящие упражнения с мячом. Подвижные игры.	1
8	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зачет). Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
9	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зачет). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1
10	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зачет). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
11	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зачет). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1
12	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
13	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1
14	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной,	1

	двумя руками у стены, в парах и через сетку. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
16	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
17	Строевые приемы. Передача мяча через сетку (зачет) Совершенствование техники ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Строевые приемы. Изучение техники подачи мяча одной рукой. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе (зачет). Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Строевые приемы. Изучение техники нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча одной рукой. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21	Строевые приемы. Изучение комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники нападающего удара. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой (зачет). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
23	Строевые приемы. Нападающий удар (зачет). Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
24	Строевые приемы. Совершенствование техники игры. Правила игры. Учебная игра.	1
25	Строевые приемы. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26	Прохождение дистанции 500м. на результат. Подвижные игры.	1
27	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1
28	Сдача контрольного норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
29	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
30	Сдача контрольного норматива-челночный бег. Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
31	Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1
32	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1
33	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1
34-35	Строевые приемы. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.	1
2	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	1
4	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
7	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
8	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1
9	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.	1
11	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
12	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	1
13	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
15	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
16	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.	1
17	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1
18	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	1
19	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.	1
20	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три.	1
21	Техника зажиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три натри.	1
22	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	1
23	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	1
24	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1

25	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	1
26	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1
27	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1
29	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1
30	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1
31	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	1
32	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
33	Ведение мяча с заданием.	1
34-35	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии.	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики.	1
2.	Разновидности прыжков. Эстафеты.	1
3.	Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков Игры	1
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	1
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	1
6.	Челночный бег 3х5; 3х10м. Игры на развитие ловкости	1
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1
8.	Упражнения на развитие гибкости. Группировка Перекаты в группировке	1
9.	Висы и упоры.	1
10.	Лазанья и перелазанья.	1
11.	Упражнения на освоение навыков равновесия	1
12.	Игры на развитие быстроты реакции	1
13.	Упражнения с набивными мячами	1
14.	Упражнения с гантелями	1
15.	Упражнения со скакалкой	1
16.	Упражнения с волейбольными мячами	1
17.	Упражнения с различными мячами	1
18.	Силовые упражнения. Упражнения с партнером.	1
19.	Техника безопасности при игре с мячом. Игры с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
21.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
22.	Передача мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками с	1



	отскоком от пола.	
23.	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	1
24.	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	1
25.	Эстафеты с мячом	1
26.	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.	1
27.	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди.	1
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	1
29.	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	1
30.	Учебная игра в пионербол.	1
31.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
32.	Игры на совершенствование метаний	1
33.	Игры на развитие координации движений	1
34-35.	Игры и эстафеты	1
	<b>Итого</b>	<b>35</b>