

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веревская средняя общеобразовательная
школа»(МБОУ «Веревская СОШ»)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Веревская СОШ»
(протокол от 15.03.2022 № 4)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Веревская СОШ»
от 22.03.2022 №104

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОФП»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Уровень: ознакомительный

Составитель: Крапивина М.Д.,
педагог МБОУ «Веревская СОШ»

д. Малое Верево
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р),

Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь обучающимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что 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.

Данная программа разработана для реализации в 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.

Цели и задачи

- сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

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 секции 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.

Воспитывающие:

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

Сроки реализации, и режим занятий, возраст детей: программа рассчитана на обучение и воспитание школьников от 6 до 11 лет. Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных.

Программа рассчитана на обучение по 1 часу в неделю на 1 учебный год в течении 4 лет обучения НОО, всего 34 часа в год у каждой параллели классов.

Планируемый результат

Учащиеся освоят:

Упражнения для формирования правильной осанки.

- Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег.
- Метание малого мяча на дальность.
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловлю мяча на месте.
- Ведение мяча на месте и в шаге.

Учащиеся разовьют:

- Основные физические качества.
- Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
- Взаимодействие двух игроков.
- Силовые способности
- Координационные способности

Тематическое планирование программы «ОФП»

Тематическое планирование для 1 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Примечания Оборудование
	Легкая атлетика - 6 ч.		
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
	Подвижные игры - 14 ч.		
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 7 ч.			
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
Легкая атлетика 6 - ч.			
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.

33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.		
	Итого: 33 ч.				

Тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Примечания Оборудование		
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.		
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	Гимнастические маты, козел, мостик.		

Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.		
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	примечания Оборудование		
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные

					мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.		
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной	1			Гимнастические

	гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.				маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелезание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

Календарно-тематическое планирование для 4 класса (17 часов)

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	примечания Оборудование
Легкая атлетика - 3 ч.			
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на	1	Свисток, мячи.

	месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.		
Подвижные игры - 6 ч.			
4	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
5	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
6	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
7	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 5 ч.			
10	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
11	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
12	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
14	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Свисток, скакалка, кубики.
Легкая атлетика 3 - ч.			
15	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
16	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
17	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 17 ч.			

Календарно-тематическое планирование для 4 класса (34 часа)

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	примечания		Оборудование
Легкая атлетика - 6 ч.					
1	Сочетание различных видов ходьбы.	1			Свисток, мячи,

	Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.				сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелезание. Прыжковые упражнения. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1			Гимнастические маты, козел, мостик.
Легкая атлетика 6 - ч.					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.

31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 34 ч.					

Содержание программы «ОФП»

- Знания о физической культуре.
- Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью
- Легкая атлетика
- Ходьба и бег
- Прыжки
- Метание малого мяча
- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика с основами акробатики

Формы контроля и оценочные материалы

Оценка результативности: визуальный контроль выполнения упражнений, проведение показательных занятий, открытые тренировки для родителей, школьные соревнования.

Метод проверки: наблюдение за детьми во время занятий, учёт физических достижений.

Организационно-педагогические условия

– материально-технические условия:

занятия проводятся в спортивном зале, тренажёрном зале и на улице, процесс обеспечен необходимыми техническими средствами, спортивными снарядами и оборудованием.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движения и отвечала эстетическим требованиям.

– учебно-методическое и информационное обеспечение:

Программа обеспечена методическими материалами и современными литературными источниками, поддерживающими процесс обучения (нормативно-

правовые акты и документы; основная и дополнительная литература; Интернет-ресурсы).

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития физической формы и личностных качеств школьника (технология разноуровневого обучения; развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология; принципы соревнования).

Список литературы:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.
2. Андрущишин, И.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов. И.Ф. Андрущишин. Спортивный психолог.2008. №13.
3. Бабушкин Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Е. Г. Бабушкин. – Омск: ОГИС, 2012.
4. Вуден Д. Современный баскетбол Д. Вуден: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Гераськин А.А., Родионов А. В. Методология создания тренажерных средств в спортивных играх. Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10.
6. Гераськин А.А., Питлеваная В.В., Гераськин З.А. Изучение содержания деятельности баскетболиста при реализации штрафного броска. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: Мат.-лы V научн.-практ. конф. преподавателей и аспирантов, посвящ. 60-летию факультета спорта. – Омск : Изд.-во СибГУФК, 2017.
7. Гераськин, А. А. Совершенствование атакующих действий спортсменов игровиков. А. А. Гераськин, В. В. Козин, Л. М. Иванова. Олимпийский спорт и спорт для 414 всех, XV111 Международный конгресс: материалы конгресса. – Алматы: КазАСТ, 2014.
8. Голомазов, С. В. Теоретические основы биомеханики и точностных движений в спортивных играх. С. В. Голомазов, А. В. Ивойлов. – М., 2003.
9. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2005.
10. Притыкин В.Н., Гераськин А.А. Создание технических средств бросковой подготовки баскетболистов. Современные наукоемкие технологии. 2016. № 7-1. С. 181- 188.
11. Ратов И.П.. Классификация тренажеров и тренировочных приспособлений для массовой физической культуры. И.П. Ратов и др. Теория и практика физической культуры . – 1985. – № 11.

Приложения.

Календарный учебный график.

Начало учебного года: 01.09.2021.

Окончание учебного года: 27.05.2022.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу, 34 занятия в учебный период

Продолжительность занятий: академический час (40 минут).

Количество групп	Дни проведения занятий	Время проведения занятия	Количество часов в неделю	Форма занятий	Место проведения
2	Понедельник	13.15	1	групповая	спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная площадка школы

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Режим работы в каникулы:

организация соревнований (в том числе выездных) по желанию родителей

Режим работы: согласно расписанию

Место проведения занятий: МБОУ «Вереvская СОШ»