

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
городского округа Перевозский Нижегородской области  
"Дубская основная школа"

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ "Дубская ОШ"  
№ 102-ОД от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**"Общая физическая подготовка"**  
Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 7-11 лет

Автор-составитель: А.Н.Апаев,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

с. Дубское,  
2024 г.

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	6
3. Тематическое планирование... ..	10

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

№ п.п.	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования, состязания.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>
2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования,</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>

<p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по</p>		
--	--	--

	<p>гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		
<b>3</b>	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования,</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>
<b>4</b>	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p>На материале гимнастики с</p>	<p>Спортивные игры, соревнования, состязания.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>



	<p>основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>		
5	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Спортивные игры, соревнования, состязания.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная, игровая.</p>

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний.	1
2.	Строевые приёмы. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. Л/а Бег с высокого старта.	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а места). Бег 30м. Подвижные игры.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)).	1
6.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с разбега. Бег	1
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег.	1
8.	Строевые приёмы. Наклон вперед	1
9.	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание	1
10.	Строевые приёмы.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке. Учебная эстафета.	1
12.	Строевые приёмы. ОФП. техника мини-штрафного броска.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. У	1
14.	Строевые приемы. Передачи мяча одной, двумя руками у стены.	1
15.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
16.	Строевые приемы. Техники ловли мяча	1
17.	Строевые приемы. Передача мяча . Ловля мяча.	1
18.	Строевые приемы. Техника подачи мяча одной рукой.	1
19.	Строевые приемы. Ловля мяча согнутыми руками, не прижимая к себе.	1
20.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным	1

	правилам.	
22.	Строевые приемы. Подача мяча одной рукой.	1
23.	Нападающий удар	1
24.	Строевые приемы. Правила игры. Учебная игра.	1
25.	Строевые приемы. Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива прыжок в длину с места.	1
28.	Сдача контр. норматива подтягивание. Учебная эстафета.	1
29.	Строевые приёмы.	1
30.	Сдача контр. норматива- челночный бег.	1
31.	Сдача контр. Прыжки на скакалке.	1
32 .	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция. Подвижные игры.	1
33.	Техника метания малого мяча одной рукой.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33 ч</b>

**2**

**класс**

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы.	1
2.	Техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (Бег с высокого старта).	1
4.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а. Бег 30м.	1
5.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен. мяча в цель (5-6м)).	1
6.	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1
7.	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег	1
8.	Наклон туловища вперед	1

9.	Строевые приёмы. ОФП.	1
10.	Строевые приёмы. ОФП.	1
11.	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке .	1
12.	ОФП. техника мини-штрафного броска.	1
13.	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. У	1
14.	Строевые приемы. Передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку.	1
15.	Строевые приемы. Правила игры.	1
16.	Строевые приемы. Техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе).	1
17.	Строевые приемы. Игра по упрощенным правилам.	1
18.	Подача мяча одной рукой.	1
19.	Ловля мяча согнутыми руками.	1
20.	Строевые приемы. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
22.	Подача мяча одной рукой . Учебная игра.	1
23.	Нападающий удар	1
24.	Правила игры. Учебная игра.	1
25.	Прохождение дистанции 600 м. Подвижные игры.	1
26.	Прохождение дистанции 500м. на результат.	1
27.	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива прыжок в длину с места.	1
28.	Сдача контр. норматива подтягивание.	1
29.	Строевые приёмы.	1
30.	Сдача контр. Норматива - челночный бег. Техника мини-штрафного броска.	1
31.	Сдача контр. Норматива - прыжки на скакалке.	1
32.	Т/б на уроках лёгкой атлетики	1
33.	Техника метания малого мяча одной рукой.	1
34.	Строевые приемы. Бег 30м.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	Самоконтроль при физических занятиях.	1
4.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5.	Передача мяча в парах по всему полю в движении.	1
6.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения.	1
7.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	1
8.	Передача мяча в движении.	1
9.	Бросок со штрафной линии.	1
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1
13.	Передвижения. Техника владения с мячом.	1
14.	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1
15.	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	1
16.	Передача мяча в тройках.	1
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	1
18.	Владение мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы)	1
19.	Бросок после подачи.	1
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
21.	Передача в парах в движениях. Игра	1
22.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1

23.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
24.	Игра три на три.	1
25.	Тактика нападения Игра три на три.	1
26.	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1
27.	Личная система защиты. Передача и ловля мяча в парах.	1
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
29.	Передача мяча в тройках.	1
30.	Бросок с места в прыжке.	1
31.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков передача мяча- выход.	1
32.	Основы судейской технологии одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
33.	Ведение мяча с заданием.	1
34.	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**4**

**класс**

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
3.	Ведение мяча -обводка стоек.	1
4.	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
5.	Бросок мяча рукой на дальность.	1
6.	Техника передвижения. Бросок мяча с места.	1
7.	Техника передвижения.	1
8.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	1

9.	Передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1
10.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
11.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
12.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).	1
13.	Техника передвижения. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
14.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
15.	Техника владения мячом. Бросок с двух шагов.	1
16.	Техника владения мячом Передача мяча в тройках.	1
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости.	1
18.	Техника владения мячом.	1
19.	Бросок после подачи.	1
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1
21.	Передача в парах в движениях.	1
22.	Игра два на два.	1
23.	Тактика нападения Бросок со штрафной линии.	1
24.	Тактика нападения Игра три на три.	1
25.	Тактика нападения Игра три на три.	1
26.	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	1
27.	Передача и ловля мяча в парах.	1
28.	Стойки и передвижения в зависимости от действий противника.	1
29.	Передача мяча в тройках.	1
30.	Бросок с места в прыжке.	1
31.	Групповые действия взаимодействие игроков передача мяча - выход.	1
32.	Основы судейской технологии одной линии.	1
33.	Ведение мяча с заданием.	1
34.	Групповые действия взаимодействие игроков -передача мяча- выход.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 ч</b>