

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16»  
(МБОУ «СШ № 16»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СШ № 16»  
Ю.Е. Герасименко  
«08» 09 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР  
МБОУ «СШ № 16»  
Д.А. Леонтенко  
«30» 08 2024г.

РАССМОТРЕНО на  
заседании МО  
Протокол № 1  
Председатель МО  
Л.В. Литвинцева  
«30» 08 2024г.

Рабочая программа  
дополнительного образования  
«ОФП»

**Направленность программы:** спортивная  
**Уровень программы:** базовый  
**Возраст учащихся:** 7-12 лет.  
**Всего часов в неделю** 3 часа  
**Срок реализации программы:** 1 сентября 2024 года – 27 мая 2025 года

**Рабочую программу составил (а):**  
Слепнева Ирина Вячеславовна

г. Норильск,  
2024 г.

## **Оглавление**

### **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы
  - 1.3.1. Учебный план.
  - 1.3.2. Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.

### **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.
- 2.4. Методические материалы.

### **Учебно-методическая литература**

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

#### **Нормативные документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

- 1.** Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
- 2.** Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
- 3.** Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 4.** Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- 5.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 6.** Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 7.** Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
- 8.** Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- 9.** Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.
- 10.** Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).
- 11.** Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

**12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».**

**Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

- 1.** Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- 2.** Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05).
- 3.** Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).
- 4.** Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

**Локальные нормативные акты МБОУ «СШ № 16», регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:**

- 1.** Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- 2.** Положение о порядке приема обучающихся.
- 3.** Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.
- 4.** Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
- 5.** Положение о режиме занятий обучающихся.
- 6.** Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.
- 7.** Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.
- 8.** Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**1.2 Цель и задачи**

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:** Программный материал объединён в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- формирование умения работать в команде;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **1.3 Содержание программы.**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

#### **Основы легкой атлетики**

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые

человеку в повседневной жизни.

### Выполнение двигательных действий:

Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### Подвижные игры:

**Игра "Хвостики".** Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Игра «Воробьи, вороны»** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Игра «Вышибалы»** на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

## **Основы гимнастики с элементами акробатики Упражнения общей физической подготовки:**

### Строевые упражнения.

- общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке).
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса
- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации

### Прыжки со скакалкой.

### Прыжки в длину с места.

### Подтягивания на верхней и нижней перекладине.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### Комплекс акробатической комбинации.

**Сроки реализации** образовательной программы 1 год.

### **1.3.1 Учебный план**

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1
2	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1
3	Гимнастика	10
4	Лёгкая атлетика	10
5	Подвижные игры	10
6	Волейбол	12
7	Футбол	10
8	Баскетбол	12
9	Контрольные испытания, соревнования	2
Итого часов		68

### **1.3.2 Содержание учебного плана**

#### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### **Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

### **Футбол.**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

## **1.4 Планируемый результат.**

- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Каждый ребенок умеет владеть своим телом, выполняет программу по физической культуре;
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;



- Ученик владеет элементами одного или нескольких видов спортивных игр, умеет соперничать, вести честную борьбу в спортивной игре;
- Увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- Снижение уровня заболеваемости учащихся школы;
- Повышение качества знаний учащихся;
- Улучшение санитарно-гигиенического режима в организации образовательного процесса;
- Улучшение качества питания учащихся;
- Повышение уровня взаимодействия семьи и школы. оздоровление и физическое развитие детей.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график.**

1 год обучения – 68 часов в год (2 раза в неделю) с 1.09.2024 по 25.05.2025, согласно календарному учебному графику МБОУ «СШ № 16» на 2024-2025 учебный год.

### **2.2 Условия реализации программы.**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания
- гимнастические палки
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.**

Аттестация проходит 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и уровня развития личностных качеств. Результаты заносятся в «Карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы»

## **Учебно-методическая литература**

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002-176с.

3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.