МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 г. ДУБОВКИ ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА Решением педагогического совета « 31 » августа 2026 г. Протокол №1	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 31 »августа 2026 г. №273

Дегтярева Ирина Ивановна

Подписан: Дегтярева Ирина Ивановна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=Дубовка, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г.ДУБОВКИ ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, СНИЛС=02166728442, ИНН=340500307442, E=schdub-num3@yandex.ru, G=Ирина Ивановна, SN=Дегтярева, CN=Дегтярева Ирина Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.04.18 08:36:06+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Рабочая программа внеурочной деятельности

«ОФП»

для 3 - 4 классов

с использованием оборудования ШСК "Сокол"

на 2026 – 2027 учебный год

Составитель: Сенько А.А.
учитель физкультуры

.

г. Дубовка,
2026 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» в 3-4 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- в соответствии с требованиями ФГОС НОО и концепцией физического воспитания, составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 1 — 4 классы (е изд. — М.: Просвещение, 2025г).

Программа внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности секции «ОФП»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, на развитие интереса к игре баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ОФП” **на основе обучения игры в баскетбол** для учащихся 3-4 классов рассчитана на 1 год из расчёта 34 часа в год (1 раз в неделю по 1 часу). Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия по программе для учащихся 3-4 классов будут проводится в спортивном зале МКОУ СШ № 3 г. Дубовки. Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя

дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительность 1 занятия 30 мин.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 3–4-х классов представлено в примерном учебном плане.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний – в процессе учебно-тренировочных занятий

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча – 3 часов

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком.

Прыжки, повороты вперед, назад.

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча - 3 часов

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча - 5 часов

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча – 3 часов

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).

Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча - 5 часов

Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.

Штрафной бросок.

Отбор мяча – 3 часов

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.

Вырывание мяча из рук соперника.

Накрывание мяча при броске.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 6 часов
Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.
Сочетание приемов с броского мяча в кольцо.
Тактика игры – 6 часов
Индивидуальные действия в нападении и защите.
Групповые действия в нападении и защите:
- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).
Двусторонняя учебная игра.

III. Результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- ***Определять и формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.

Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся **смогут получить знания**:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приѐмы и тактические действия;
- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

IV. Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «ОФП» в 3-4 классах, предусмотрено на изучение тем на 34 часа (из расчёта 1 занятие 1 час) 34 тренировки.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча – 3 часа				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП. Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	04.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП. Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (1 час)	11.09	
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом. Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	1 занятие (1 час)	18.09	
Ловля мяча – 3 часа				

4	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	25.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
5	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча одной рукой сверху (крюком). ОФП. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	02.10	
6	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком). Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие (1 час)	09.10	
Передача мяча – 5 часов				
7	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Приемы передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (1 час)	16.10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
8	Передача мяча одной рукой за спиной. Передача мяча двумя руками сверху.	1 занятие (1 час)	23.10	
9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении.	1 занятие (1 час)	13.11	
10	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке. Жесты судей.	1 занятие (1 час)	20.11	
11	Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)	27.11	
Ведение мяча – 3 часа				
12	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (1 час)	04.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
13	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча. Ведение мяча в движении с переводом	1 занятие (1 час)	11.12	

	на другую руку. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП. Игра по упрощённым правилам баскетбола.			
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	18.12	
Броски мяча – 5 часов				
15	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1 занятие (1 час)	15.01	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
16	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие (1 час)	22.01	
17	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке.	1 занятие (1 час)	29.01	
18	Сочетание приемов игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	05.02	
19	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1 час)	12.02	
Вырывание и выбивание мяча – 3 часа				
20	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. ОФП.	1 занятие (1 час)	19.02	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
21	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	26.02	
22	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1 час)	04.03	
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – 6 часов				

23	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (1 час)	11.03	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
24	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие (1 час)	18.03	
25	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (1 час)	25.03	
26	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (1 час)	01.04	
27	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	08.04	
28	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок. Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	15.04	
Тактика игры – 6 часов				
29	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (1 час)	22.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
30	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1).	1 занятие (1 час)	29.04	
31	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2), (3Х2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие (1 час)	05.05	
32	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	1 занятие (1 час)	12.05	
33	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 занятие (1 час)	19.05	

34	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1 час)	26.05	