

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
"Средняя общеобразовательная школа № 56"

**"Принята"**

На заседании педагогического  
Совета  
Протокол 1 от 30 августа 2023г.

**"Утверждаю"**

Директор МБОУ "СОШ № 56"  
Т.П. Гальнская  
Приказ № 142/П от 30 августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
"ОФП"**

**физкультурно-спортивной направленности**

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коротких Н.А.  
педагог дополнительного образования,  
учитель физической культуры

Курган, 2023г.

## Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>ФИО автора</b>	Коротких Надежда Анатольевна
<b>Наименование учреждения</b>	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №56»
<b>Название программы</b>	«Общая физическая подготовка»
<b>Объединение</b>	«Общая физическая подготовка»
<b>Тип программы</b>	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
<b>Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>Образовательная область</b>	физическая культура
<b>Вид программы</b>	модифицированная
<b>Возраст учащихся</b>	7-11 лет
<b>Срок обучения</b>	3 года
<b>Объём часов</b>	72ч. в год (216 часов)
<b>Уровень освоения программы</b>	Базовый
<b>Цель программы</b>	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ОФП» разработана в соответствии с требованиями

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-«Положением о дополнительном образовании обучающихся» МБОУ «СОШ № 56»

-Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа рассчитана на школьников 7-11 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность**. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 72 часа в год.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### Задачи:

#### 1.Развивающие задачи:

- развитие интереса к физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

#### 2.Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

#### 3.Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

**Особенности** данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации и вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, двухразовым занятиям в неделю;
- освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;
- освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда дети волей-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) — всё это приводит к недостатку их двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы их внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. ОФП способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны помочь ученику сформировать осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

Данная программа ориентирована на детей 7-11 лет общеобразовательной школы и состоит из трех разделов:

- 1.Общая физическая подготовка, с элементами подвижных игр (1 год обучения)
- 2.Легкая атлетика (начальная подготовка)+ подвижные игры (2 год обучения)
- 3.Легкая атлетика и спортивные игры (Русская лапта) (3год обучения).

#### 1год обучения

1.Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания.

Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. (1ч)

2.Влияние физических упражнений на организм человека, на укрепление здоровья и работоспособности. (1ч)

3. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий на улице, в спортивном зале и на улице. (1ч)

4.Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Помощь при ушибе, при

растяжении. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. (1ч)

5.Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физическим развитием, физической подготовкой, функциональным состоянием по чсс, дыханию. (1ч)

6. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. (1ч)

7.Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в детском возрасте. (1ч)

8. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания. (5ч)

9.Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну. (3ч)

10.Упражнения для развития выносливости. (Различные варианты ходьбы и бега, кроссы, равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок». (6ч)

11.Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх т постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед. (2ч)

12.Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м). (7ч)

13.Упражнения для развития быстроты. (Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег, бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.) (5ч)

14.Знакомство с силовой подготовкой. Упражнения для развития силы. (Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Прыжки на гимнастической скакалке, бег с отягощением: пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.) (4ч)

15.Упражнения для развития гибкости. (3ч)

16.Упражнения для развития ловкости и координации движений. (Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски мячей с места и с разбега). (5ч)

17.Упражнения на развитие физических качеств. (2ч)

18.Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. (1ч)

19.Комплексы упражнений на формирования телосложения. (1ч)

20.Акробатические упражнения: перекаты, группировка, кувырки (4ч)

21. Прыжковые упражнения. (5ч)

22. Метание малого мяча. (3ч)

23.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. (5ч)

24. Контроль. (4ч)

#### Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики — воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси — лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи — вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **2 год обучения**

1.Понятие о легкой атлетике. Возникновение легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе. Легкая атлетика в системе общего и дополнительного образования. (1ч)

2.Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. (1ч)

3.Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. (1ч)

4.Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях. (1ч)

5.Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. (1ч)

6.Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. (1ч)

7.Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. (1ч)

8. Беговые упражнения. (Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон, эстафетный бег, медленный бег, кросс 300 - 500м, бег на короткие дистанции до 100м, бег на длинные дистанции, равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности, бег с преодолением препятствий.) (6ч)

9.Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции и др.) (3ч)

10.Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.) (6ч)

11.Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег и др.) (7ч)

12.Упражнения различной координационной сложности. (Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски мячей с места и с разбега). (3ч)

13.Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств. (5ч)

14.Упражнения на гибкость. (2ч)

15.Акробатические упражнения. (3ч)

16.Метание легкоатлетических снарядов (с места, на дальность, в цель.) (7ч)

17. Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки). (7ч)
18. Упражнения на осанку. (2ч)
19. Упражнения с предметами на развитие ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса. (2ч)
20. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. (4ч)
21. Элементы лазанья и перелазания. (4ч)
22. Контроль. (4ч)

#### Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики — воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи — вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка”, Упражнение «Боксёры», эстафета с обменом мячей, «Ловишки», «Круговая лапта», «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики», «12 передач», Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу и т.д.

### **3 год обучения**

1. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. (1ч)
2. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. (1ч)
3. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. (1ч)
4. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь на занятиях по легкой атлетике. (1ч)
5. Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки. Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. (1ч)
6. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения. (1ч)
7. Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона игорода. Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля. Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов. Правила игры. Организация и проведение соревнований. (1ч)
8. Разновидности бега (специальные беговые упражнения; старт высокий, низкий; стартовый разгон; эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный). (10ч)
9. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. (5ч)
10. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости. (7ч)



11. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы. (5ч)

12. Гимнастические упражнения (упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями. Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед — назад, вправо — влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой. (5ч)

13. Акробатические упражнения (группировка: в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом; кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину; падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед, падение с амортизацией руками: вперед, назад; броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону) (15ч)

14. Упражнения для развития двигательной реакции. (Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10-20 м — общий пробег за одну попытку на 30-50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8-10 м отбрасывающего. Эстафета «Посадка картофеля») (2ч)

15. Прыжковые упражнения. (Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа.) (4ч)

16. Метание мяча. (Метание теннисных мячей одной и двумя руками; броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками. Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.) (5ч)

17. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. (3ч)

18. Контроль. (4ч)

#### **Подвижные игры:**

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингвинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город — за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр — стой!», «Удочка».

Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов ОФП входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные и метапредметные результаты**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Общая физическая подготовка» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности

к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», Легкая атлетика, знать правила различных подвижных и спортивных игр, в частности «Русская лапта».
- ориентироваться в видах легкой атлетики.
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, «ОФП», легкой атлетике, подвижных и спортивных игр.

### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку на уроках с классом;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к улучшению своей физической форме, а также учиться взаимодействовать с товарищами по команде;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам,

команде;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 72 часа в год, всего 216ч. за 3 года обучения (теоретические занятия – 21 час, практические занятия- 195 часов.) Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных упражнений и определением уровня физической подготовленности и общего развития обучающихся на конец учебного года и сравнением сдвига результатов.

### 1 год обучения

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания	7	3.5	3.5
2	Строевые упражнения, равновесие, выносливость, упражнения на расслабление мышц.	16	2	14
3	Скорость передвижения, быстрота.	12	0	12
4	Силовая подготовка. Гибкость и ловкость.	12	0.5	11.5
5	Развитие физических качеств.	4	0.5	3.5
6	Акробатические упражнения	4	0.5	3.5
7	Прыжки	5	0	5
8	Метание мяча	8	0	8
9	Контрольные занятия	4	0	4
		72	7	65

### 2 год обучения

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Легкая атлетика. Влияние физических упражнений на организм человека.	3	1,5	1,5
2	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Режим отдыха и тренировочных занятий	4	1,5	2,5
3	Беговые упражнения	6	3	3
4	Игровые упражнения	24	0	24

5	Гибкость	2	0,5	1,5
6	Акробатические упражнения	3	0	3
7.	Метание легкоатлетических снарядов	7	0,5	6.5
8.	Прыжковые упражнения	7	0	7
9.	Упражнения на осанку	2	0	2
10.	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения	10	0	10
11.	Контрольные занятия	4	0	4
		72	7	65

### 3 год обучения

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	3	1	2
2.	Правила проведения соревнований. Лапта.	2	1	1
	Спортивная техника. Тактика игры.	2	1	1
	Разновидности бега	10	1	9
	Упражнения игрового характера	17	1	16
	Гимнастические упражнения	5	1	4
	Акробатические упражнения	15	1	14
	Упражнения для развития двигательной реакции	2	0	2
	Прыжковые упражнения	4	0	4
	Метание мяча	5	0	5
	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	3	0	3
	Контрольные занятия	4	0	4
		72	7	65

### 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 72 часа в год (2 занятия в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2023-30.05. 2024г.	зимние	30.12.2023-09.01.2024

Промежуточная аттестация запланирована на 26 мая 2024 года

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

### Оценочный инструментарий

Контрольные задания	Критерии оценивания
<b>Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью</b>	
<p><u>1 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития;</p> <p><u>2уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития и проанализировать его с точки зрения возможности выполнения</p>	<p><u>Высокий уровень-</u>выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне при недостаточном разнообразии подобранных упражнений, отдельные группы мышц не охвачены специальными упражнениями</p>
<p><u>1 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры и организовать проведение игры;</p> <p><u>2уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры, организовать проведение игры и провести анализ игры по её итогам</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии некоторых элементов дезорганизации подвижной игры</p>
<p><u>1 уровень:</u> охарактеризовать собственное самочувствие в процессе занятий;</p> <p><u>2уровень:</u> охарактеризовать функциональное состояние одного ребенка из группы в процессе занятий (по внешним признакам)</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне на уровне не более двух-трех признаков, отражающих самочувствие</p>
<b>Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью</b>	
<p><u>1 уровень:</u> составить комплекс упражнений на развитие одного из основных физических качеств (по выбору) и выполнить его;</p> <p><u>2уровень:</u> составить комплекс упражнений на комплексное развитие всех физических качеств (по выбору) и выполнить его</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии нескольких методических недочетов в ходе выполнения комплекса упражнений</p>
<b>Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью</b>	
<p><u>1 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 3,0 до 3,9;</p> <p><u>2уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,0 до 4,4;</p> <p><u>3уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний</p>	<p><u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на третьем уровне;</p> <p><u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне</p>

балл от 4,5 до 5,0

### Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

ФИО	Пресс (30сек)		Упражнения на гибкость (см)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10м (сек)		Шестиминутный бег (м)		Средний балл		Общее развитие	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	на ч	кон н	на ч	кон н	на ч	кон н

## 8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений (портфолио). Формы текущего контроля: беседа (опрос); из раздела «Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью» построение комплекса утренней зарядки, комплексов упражнений на коррекцию физического развития, осуществление простейших наблюдений за своим самочувствием в процессе занятий; из раздела «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (год). Формами промежуточной аттестации является тестирование физических качеств.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Второе тестирование (май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища (пресс) за 30сек, упражнение на гибкость, шестиминутный бег.

## 9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивном стадионе педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;

- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палочки
- скакалки
- гантели
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
- эстафетные палочки
- биты
- барьеры
- утяжелители
- фишки

Материально-техническая база:

- спортивный зал
- спортивный стадион

## 11. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программ. Строевые упражнения: общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга. Игра на внимание «Запрещенное движение».	0,5	0,5	1
2	Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности человека и для укрепления обороноспособности государства. Основные требования и нормативы. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	0,5	0,5	1
3	Влияние физических упражнений	0,5	0,5	1



	на организм человека. Строевые упражнения: фланг, дистанция, интервал. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».			
4	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	0,5	0,5	1
5	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий на улице. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
6	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
7	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
8	Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
9	ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Кросс. Игра на внимание «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
10	Гигиена спортсмена. Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Помощь при ушибе, при растяжении. Различные варианты	0,5	0,5	1

	ходьбы и бега. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».			
11	Равномерное передвижение со средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25 мин. Подвижные игры «День – ночь», «Найди флажок».	0	1	1
12	Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта в спортивном зале. Комплекс УТГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	0,5	0,5	1
13	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	0	1	1
14	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	0,5	0,5	1
15	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Игра «Салки», «Два Мороза».	0	1	1
16	Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Варианты ходьбы и бега. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	0,5	0,5	1
17	Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Комплексы упражнений на формирования телосложения. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной	0,5	0,5	1

	шаг.			
18	Упражнения для развития быстроты. Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	0	1	1
19	Упражнения для развития ловкости. Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	0	1	1
20	Упражнения для развития координации движений. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	0	1	1
21-22	Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физическим развитием, физической подготовкой, функциональным состоянием по чсс, дыхание. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Игра «К своим флажкам».	0,5	1,5	2
23-24	Знакомство с силовой подготовкой. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером, прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей (вес 1—3 кг). Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	0	2	2
25	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза».	0	1	1
26	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	0	1	1
27	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на расслабление. Игра «Лисы и	0	1	1

	куры».			
28-29	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: удержание угла в висячем положении; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.	0	2	2
30	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	0	1	1
31	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	0	1	1
32	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	0	1	1
33	Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	0	1	1
34	Игра «Волк во рву». Упражнения на равновесие.	0	1	1
35	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице: лазание по гимнастической скамейке.	0	1	1
36	Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.	0	1	1
37	Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в детском возрасте. Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	0,5	0,5	1
38	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	0	1	1
39	Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». Упражнения на развитие ловкости, гибкости и координации движений.	0	1	1
40	Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение». Упражнения на развитие силы (отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа).	0	1	1
41	Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Игра с бегом	0	1	1

	«За флажками», «Класс, смирно».			
42	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Игра «Салки», «Два мороза».	0	1	1
43	Многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0	1	1
44	Упражнения на силу: приседание на двух и одной ноге. Прыжки. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	0	1	1
45	Строевые упражнения: перестроение. Прыжки в длину. Игра «Салки».	0	1	1
46	Стойка на носках, на 1 ноге. Комплекс УГГ. Прыжковые упражнения. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	0	1	1
47	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Эстафеты на месте, в движении с предметами.	0	1	1
48	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	0	1	1
49	Прыжки в высоту. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	0	1	1
50	Прыжки в высоту. Эстафеты на месте, в движении, без предметов.	0	1	1
51	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры с прыжками.	0	1	1
52-53	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на развитие физических качеств. Игра «Салки», «Два мороза».	0	2	2
54	Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	0	1	1

55	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	0	1	1
56	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	0	1	1
57	Силовая подготовка. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	0	1	1
58	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	0	1	1
59	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	0	1	1
60	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	0	1	1
61	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».	0	1	1
62	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	0	1	1
63	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	0	1	1
64	Комплекс ОРУ со скакалкой. Веселые старты со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки».	0	1	1
65	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка».	0	1	1
66	Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель».	0	1	1
67	Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	0	1	1
68	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	0	1	1
69	Контрольное занятие. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игры.	0	1	1
70	Контрольное занятие. Развитие выносливости (равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин). Подвижные игры по выбору детей.	0	1	1

71	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
72	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Понятие о легкой атлетике. Возникновение легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в современном обществе. Легкая атлетика в системе общего и дополнительного образования. Бег в равномерном и переменном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов на развитие координации движений. Игра на внимание «Запрещенное движение», «Перестрелка»	1	1	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	0,5	0,5	1
4	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	0	1	1
5	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	0,5	0,5	1
6	Двигательный режим дня. Игра с бегом «За флажками», «Класс,	0,5	0,5	1

	смирно».			
7	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	0,5	0,5	1
8	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
9	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
10	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	0,5	0,5	1
11	Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	0,5	0,5	1
12-13	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Комплекс УГГ. Бег на короткие дистанции до 100м. Челночный бег. Игра «Горячая картошка».	1	1	2
14	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0,5	0,5	1
15	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0,5	0,5	1
16	Бег из различных исходных положений, бег с ускорением, со старта по прямой и виражу на различных отрезках дистанции. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	0	1	1
17	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	0	1	1



18	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	0	1	1
19	Кроссовая подготовка до 1000м. Игры со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»).	0	1	1
20	Современные Олимпийские игры. Игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	0	1	1
21- 22	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	0,5	1,5	2
23	Бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	0	1	1
24	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». Игра «Море волнуется – раз».	0,5	0,5	1
25	Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места.	0	1	1
26	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжковые упражнения. Игра «Салки», «Два мороза».	0	1	1
27	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств.	0	1	1
28	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. Метание легкоатлетических снарядов.	0	1	1
29	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Метание. Малые олимпийские игры.	0	1	1
30	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения. Упражнения специальной выносливости: темповый бег.	0	1	1

31	Упражнения специальной выносливости: повторный и переменный. Эстафетный бег.	0	1	1
32	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	0	1	1
33-34	Силовая подготовка. Бег с барьерами и прыжки через них. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	0	2	2
35	Комплекс ОРУ с мячом. Упражнения на гибкость. Игра «Два мороза».	0	1	1
36	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	0	1	1
37	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения с элементами акробатики: кувырки Игра «Лисы и куры».	0	1	1
38	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения с элементами акробатики: кувырки, стойки. Игра «Удочка».	0	1	1
39	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	0	1	1
40	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».	0	1	1
41	ОРУ с предметами на развитие ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса. Игра «Волк во рву».	0	1	1
42	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Игра «Кто быстрее?»	0	1	1
43	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Эстафетный бег. Игра	0	1	1

	«Круговая лапта».			
44	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	0	1	1
45	ОРУ, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте. Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	0	1	1
46	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	0	1	1
47	Веселые старты со скакалкой. Игры по выбору.	0	1	1
48	ОРУ в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега). Игры по выбору.	0	1	1
49	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Салки», «Два Мороза».	0	1	1
50	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Прыжки в высоту, многоскоки. Игра «Салки», «Два мороза».	0	1	1
51	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Игра «Лапта» по упрощенным правилам.	0	1	1
52	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	0	1	1
53	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	0	1	1
54	ОРУ на гимнастической скамейке. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	0	1	1
55	Веселая эстафета. Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры по выбору учащихся.	0	1	1
56	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	0	1	1

57	Построение и перестроение. Интервальный бег. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для выносливости. Игра «Удочка», «Змейка».	0	1	1
58	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы. Игры эстафеты со скакалкой.	0	1	1
59	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Эстафеты.	0	1	1
60	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	0	1	1
61	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	0	1	1
62	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	0	1	1
63	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Построение и перестроение.	0	1	1
64	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Игры-эстафеты.	0	1	1
65	Построение и перестроение. Круговая тренировка по развитию физических качеств. Игры по выбору детей.	0	1	1
66	Построение и перестроение. Круговая тренировка. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
67	Темповый бег, фартлек. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
68	Переменный бег. Весёлые старты с использованием предметов.	0	1	1

	Игры по выбору.			
69	Контрольное занятие. Повторно-переменный бег. Весёлые старты. Игры по выбору.	0	1	1
70	Контрольное занятие. Кроссовый бег. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
71	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
72	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжениях. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 100м.	1	1	2
3-4	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	1	1	2
5-6	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления	1	1	2

	здоровья. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. Игра «Два мороза».			
7-8	Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь на занятиях по легкой атлетике. Равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости. Игра «Горячая картошка».	1	1	2
9	Бег в равномерном и переменном темпе. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0	1	1
10	Повторно-переменный бег. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	0	1	1
11	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	0	1	1
12	Интервальный бег. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	0	1	1
13	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	0	1	1
14	Кроссовая подготовка до 1000м. Игры со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко»).	0	1	1
15	Разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	0	1	1
16	Контроль – челночный бег 3х10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
17	Контроль – гибкость, пресс за 30 сек, 6 минутный бег. Игры по	0	1	1

	выбору.			
18	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Игра «Лапта» по упрощенным правилам.	0	1	1
19	Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	0	1	1
20	Переменный бег. Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	0	1	1
21	Бег с барьерами и прыжки через них. Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	0	1	1
22	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	0	1	1
23	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для быстроты. эстафета с обменом мячей.	0	1	1
24	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для силы. «Круговая лапта».	0	1	1
25	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости. Самостоятельные игры: футбол.	0	1	1
26	Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для специальной выносливости.	0	1	1
27	Повторный и переменный бег. Фартлек. Игра «Перестрелка».	0	1	1
28	Равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности. ОРУ на развитие силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса. Игры «Ловишки», «Чехарда».	0	1	1
29	Кросс. ОРУ силовой и общей выносливости. Игра «12 передач».	0	1	1

30-31	<p>Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки. Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Игра «Охотники и утки».</p>	1	1	2
32-33	<p>Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения. Упражнения с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч», «Скакуны».</p>	1	1	2
34-35	<p>Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона игорода. Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля. Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов. Правила игры. Организация и проведение соревнований.</p>	1	1	2



	Упражнения с отягощениями. Игры «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу».			
36	Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед — назад, вправо — влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Игра «Догони мяч».	0	1	1
37	Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Игры «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».	0	1	1
38	Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой. Игра «Мяч вдогонку».	0	1	1
39	Акробатические упражнения Группировка: в приседе, сидя, лежа на спине. Игра «Передай мяч».	0	1	1
40	Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки наколенях. Игры «Перебрось мяч», «Успей поймать».	0	1	1
41	Перекаты: в сторону с груди на спину, перекат с поворотом. Эстафеты.	0	1	1
42	Кувырки: вперед, назад. Игра «Два лагеря».	0	1	1
43	Кувырок в сторону через плечо. Игры «Вертушка», «Перетягивание в парах».	0	1	1
44	Кувырок в сторону через спину. Игра «Бой петухов».	0	1	1
45	Падение с перекатом на спину с шага. Игра «Эстафета пингвинов».	0	1	1
46	Падение с выпадом в сторону. Игры «Бег раков», «Всадники».	0	1	1
47	Падение с выпадом вперед. Игра «Стенка на стенку».	0	1	1
48	Падение с амортизацией руками: вперед, назад. Игра «Втяни в круг».	0	1	1
49	Бросок с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног. Игра «Сороконожки».	0	1	1

50	Бросок назад в упор согнувшись. Игры «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием».	0	1	1
51	Броски в сторону с кувырком через плечо. Игры «Мяч ловцу», «Ловля парами».	0	1	1
52	Броски с перекатом в сторону. Игры «Борьба за мяч», «Салки с мячом».	0	1	1
53	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, броски. Игры «Вольная лапта», «Школьная лапта».	0	1	1
54	Бег на короткие дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Игры «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления».	0	1	1
55	Бег на короткие дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Игры «Вызов номеров», «Перебежки с вырубкой».	0	1	1
56	Эстафетный бег с препятствиями. Игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч».	0	1	1
57	Бег на короткие дистанции. Игры «Скакуны», «Мяч ловцу».	0	1	1
58	Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Игры «Два огня», «Вслед за мячом».	0	1	1
59	Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа.	0	1	1
60	Прыжки в длину с разбега. Игры «Не давай мяч водящему», «Попади в круг», «Попади и поймай».	0	1	1
61	Метание теннисных мячей одной и двумя руками. Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».	0	1	1
62	Броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками. Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».	0	1	1
63	Метание малого мяча с места и	0	1	1

	с разбега: в стену или щит на дальностьотскока. Игры «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену».			
64	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность метания. Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».	0	1	1
65	Бег на длинные дистанции. Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол».	0	1	1
66	Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8-10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».	0	1	1
67	Бег с остановками и изменением направления. Игры с прокатыванием теннисного мяча.	0	1	1
68	Челночный бег на 10-20 м — общий пробег за одну попытку на 30-50 м. Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча.	0	1	1
69	Контрольное занятие. Бег с остановками и изменением направления. Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».	0	1	1
70	Контрольное занятие. Упражнения для развития двигательной реакции. Подвижные игры по выбору.	0	1	1
71	Контроль – челночный бег 3x10м, прыжок с места, подтягивание. Игры по выбору.	0	1	1
72	Контроль – гибкость, пресс за 30сек, 6 минутный бег. Игры по выбору.	0	1	1
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>

Приложение 1

Карта учета достижений обучающихся

ФИО	Пресс (30сек)		Упражнения на гибкость (см)		Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 3x10м (сек)		Шестиминутный бег (м)		Средний балл		Общее развитие	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон	нач	кон
Петров П.	22	25	7	11	150	165	8,9	8.6	11 00	12 00	4, 4	5, 0	ср	вы с