

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Разинская средняя школа**

Принята педагогическим  
советом  
Протокол №1 от 30.09.2022 г.

. Утверждено  
приказом директора МБОУ Разинской СШ  
№154-1 от 30.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(ОФП)**

**Возраст обучающихся: с 7 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор - составитель: заместитель директора по ВР

Борисова Мария Николаевна

Р.п.им. Ст. Разина, 2022 г.

## 1. Пояснительная записка

Целью курса общая физическая подготовка является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. У большинства школьников наблюдается ухудшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.

**Актуальность программы:** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток

двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Отличительные особенности данной программы:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Адресат программы:**

Данная программа разработана для детей 7-10 лет, желающих заниматься развитием общей физической подготовки независимо от уровня способностей.

**Цель программы:** формирование у учащихся младшего школьного возраста 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 объединен 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.

**Объем и срок усвоения программы:**

Количество часов программы 144. Срок обучения программы 2 года.

**Формы проведения занятий**

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- Эстафеты

В программе используются различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

*Структура спортивного занятия.*

Занятие состоит из трех частей: вводная разминка – разогревание мышц; основная - отработка определенного двигательного действия; заключительная- закрепление пройденного материала.

**Режим занятий.** Процесс обучения осуществляется в группе не более 15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю по 1 академическому часу Проведение занятий возможны в каникулярные дни. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

**Планируемые результаты**

*Общие:*

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
  - будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
  - будет укреплено здоровье;
  - будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
  - будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

*Промежуточные:*

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

*Личностные результаты*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения

## 2. Учебный план

### Учебный план на 1 год обучения

(2 часа в неделю, 72 часа в год)

№ п / п	Тема	1 год обучения			Форма аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	2	30	32	
3	Подвижные и спортивные игры	2	22	24	
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16	
5	Промежуточная аттестация				Зачет
	Всего	6	66	72	

### Учебный план на 2 год обучения

(2 часа в неделю, 72 часа в год)

№ п / п	Тема	2 год обучения			Форма аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	2	30	32	
3	Подвижные и спортивные игры	2	22	24	
4	Гимнастика с основами акробатики	2	14	16	
5	Промежуточная аттестация				Зачет
	Всего	6	66	72	

## 3. Содержание учебного плана

1. Знания о физической культуре. 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.

*2. 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.

*3. 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. 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 воробьев 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.

*4. Основы гимнастики с элементами акробатики.* Упражнения общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов для

туловища, ног, для всего тела. Упражнения 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 на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа. Комплекс акробатической комбинации.

#### 4. Календарный учебный график

	1 год обучения	1 год обучения
Учебный период	01.09.2022- 31.05.2022	01.09.2023- 31.05.2024
Количество учебных недель	36	36
Продолжительность каникул	Осенние каникулы- 5 дней Зимние каникулы- 7 дней Весенние каникулы -5 дней Летние каникулы- 91 день	Осенние каникулы- 5 дней Зимние каникулы- 7 дней Весенние каникулы -5 дней Летние каникулы- 91 день

#### 5. Формы аттестации

- ✓ Опрос учащихся по пройденному материалу.
- ✓ Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
- ✓ Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- ✓ Контроль соблюдения техники безопасности.
- ✓ Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- ✓ Контрольные тесты.
- ✓ Выполнение контрольных упражнений.
- ✓ Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- ✓ Результаты соревнований.

#### 6. Оценочные материалы

В качестве оценочного материала используются учебные нормативы Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной аттестации. Целью промежуточной аттестации является: - проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; - диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися. 12 Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

*1. Тест на развитие скоростных способностей;* бег 30 м Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

*2. Тест для определения ловкости и координационных способностей:* челночный бег 3 раза по 10 метров На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3. Тест для определения скоростно-силовых качеств:* подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.) Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий

туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Прыжок в длину с места 13 Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат. Бросок набивного мяча I кг из-за головы двумя руками стоя Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок

#### *Тестирование и контрольные испытания*

	Контрольные испытания	7-8 лет		9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.9	10.2	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	10	14	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	12	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	+	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	4	2	6	4	8	6

### **7. Методические материалы**

#### **Методы обучения, применяемые при реализации программы ОФП**

В работе с учащимися используются:

словесные методы:

рассказ – применяется для изучения теории;

беседа – используется при разборе соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и пр.;

методы наглядного восприятия:

демонстрация упражнений, действий;

изучение и анализ содержания плакатов, пособий;

практические методы:

упражнение;

соревнование.

Основная форма организации и проведения занятий — систематические учебно-тренировочные занятия и соревнования.

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

**Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.** Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов: **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;

**групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**

**самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;

**индивидуальное освоение приёма в работе с тренером и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;

достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности.

После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

#### **8. Условия реализации программы**

Светлое просторное помещение спортивный школьный зал 9x18;

в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

#### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.



Приложение 1.

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика -12 ч.</b>					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2			Свисток, мячи.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Комплекс упражнений с мячами. П/и «Гонка мячей по кругу».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	ОРУ на гимнастических матах. П/и. «Ручной мяч»	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 16 ч.</b>					
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	2			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	Лазание по гимнастической стенке. Прыжковые упражнения. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
26	Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений на гимнастических матах. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
<b>Легкая атлетика 20 - ч.</b>					

27	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2			Свисток, мячи, секундомер.
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
29	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.
30	Прыжок в длину с места. П/и «Самый сильный».	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
31	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
32	ОРУ. Подтягивание на верхней и нижней перекладине.	2			Перекладина, гимнастические маты.
33	ОРУ. Круговая тренировка. П/и «Хвостики».	2			Скакалка, гимнастические маты, перекладина.
34	Полоса препятствий.	2			Гимнастические скамейки, обручи, свисток, секундомер.
35	Кроссовая подготовка.	2			Свисток, секундомер.
36	ОРУ. Развитие выносливости и быстроты. Эстафеты	2			Свисток, секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки.
Итого: 72 ч.					

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения**

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и «Салки».	2			Свисток, мячи.

2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и.	2			Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2			Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Инструктаж ТБ. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П/и «Удержи, не потеряй!»	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П/и. «Отдай мяч и выйди».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Ведение и передача мяча в парах. П/и «Мяч среднему».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

18	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из-за головы. П/и «Кто выше?».	2			Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика – 20 ч.</b>					
19	Инструктаж ТБ. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2			Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П/и.	2			Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
25	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения. П/и «Хвостики».	2			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения лежа, акробатическая комбинация. Развитие гибкости. П/и.	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов. П/и.	2			Гимнастические маты, мостик.
28	Вскок в упор присев на горку матов. Соскок прогнувшись. П/и.	2			Гимнастические маты, мостик.
<b>Легкая атлетика 16- ч.</b>					
29	Инструктаж ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/и.	2			Свисток, мячи, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/и.	2			Свисток, мячи, кубики.

31	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2			Свисток, мячи, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2			Свисток, теннисный мяч, скакалка.
35	Кроссовая подготовка.	2			Свисток, секундомер.
36	Полоса препятствий.	2			Мячи, секундомер, обручи, скамейки.
Итого: 72 ч.					