

Министерство образования Свердловской области
Ирбитское муниципальное образование
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Зайковская средняя общеобразовательная школа №1
имени Дважды Героя Советского Союза Г.А.Речкалова»

Принята
педагогическим советом
МОУ «Зайковская СОШ №1»
29 августа 2025 протокол 18

Утверждена
приказом директора
МОУ «Зайковская СОШ №1»
от 29.08.2025 № 107-од
_____ Казанцева И.М.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
(для воспитанников кадетских классов, среднего и старшего возраста)

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка _____	3
Цель и задачи программы _____	4
Содержания программы _____	4
Планируемые результаты _____	5
Раздел 2..Комплекс организационно-педагогических условий	
Учебно-тематический план _____	6
Календарный учебный график _____	7
Методическое обеспечение программы _____	7
Раздел 3. .Комплекс форм аттестации.	
Формы аттестации _____	8
Оценочные материалы _____	8
Список литературы	
Приложение. Рабочая программа учебного курса	

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами, регламентирующими отношения в сфере образования.

Направленность.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» - общеобразовательная.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что Общая физическая подготовка (ОФП) обучение является одним из важнейших элементов физкультурно-спортивного воспитания в кадетских классах. ОФП дисциплинирует обучающихся, способствует развитию исполнительности, собранности, опрятности и формированию личности, командной игры.

Отличительные особенности и новизна

Особенность Программы заключается в сочетании формирования практических навыков.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 11–16 лет.

Объем программы ,срок освоения.

Занятия по данной программе проходят 1 академический час в неделю (40 минут), всего 34 часа в течение одного учебного года. Общий срок освоения программы – 5 лет.

Форма обучения.

Работа проводится в форме практических занятий.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубление практических умений на каждом последующем этапе обучения. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться: участие в соревнованиях, слетах, смотрах и т.п.

Программа предусматривает индивидуальную, групповую и коллективную работу обучающихся, закрепление получаемых знаний во время практических занятий.

Уровни освоения программы

Уровень сложности Программы : стартовый.

По расписанию, занятие с одной группой 40мин.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся интереса к военно - прикладной подготовке.

Задачи программы:

- Развитие патриотических, моральных и нравственных качеств личности обучающихся;
- Пропаганда и популяризация ЗОЖ;
- выявление способных и увлеченных обучающихся для дальнейшего профильного обучения;
- совершенствование разностороннего развития обучающихся;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков; - развитие волевых качеств и дисциплины.

Содержания программы.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные и подвижные игры (элементы спортивных игр), гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Тема 1.Общая физическая подготовка –6 часов.

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы

(все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика

(8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Планируемые результаты

Ожидаемый результаты:

Развитие интереса к спорту.

- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- умение выражать свои эмоции договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

В результате изучения программы ОФП и получения практических навыков в выполнении воинского устава в повседневной жизни, обучающиеся должны знать:

- правильное толкование выполняемого упражнения, конкретно сделать правильную и хорошую разминку

Уметь:

- уверенно выполнять силовые упражнения;

Иметь навыки:

- дисциплины и самодисциплины;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях; - активной жизненной позиции.

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- здорового образа жизни и навыков самостоятельного физического совершенства.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные и спортивные игры
1.	Первый год обучения	Всего	6	10	10	8
		Теория	0	0	0	0
		Практика	6	10	10	8

2	Второй год обучения	всего	6	10	10	8
		теория	0	0	0	0
		практика	6	10	10	8
3	Третий год обучения	всего	6	10	10	8
		теория	0	0	0	0
		практика	6	10	10	8
4	Четвертый год обучения	всего	6	10	10	8
		теория	0	0	0	0
		практика	6	10	10	8
5	Пятый год обучения	всего	6	10	10	8
		теория	0	0	0	0
		практика	6	10	10	8

Календарный учебный график.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МОУ «Зайковская СОШ №1» на 2025-2026 учебный год:

Начало учебного года – 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года – 26 мая 2026 г.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

3,4 ноября 2023г. - День народного единства;

31 декабря 1, 2,3,4, 5,6,7,8,9,10,11 января 2026 г. – Новогодние каникулы;

6 января 2026г. - Рождество Христово;

23 февраля 2026 г. – День защитника Отечества;

8,9 марта 2026г. – Международный женский

день; 1 мая 2026 г. – Праздник Весны и Труда;

9 мая 2026г.– День Победы;

Рабочая программа учебного курса.

Программа разработана для обучающихся 5–9 классов с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 1 академический час (40 минут). Курс рассчитан на 34 часа в год. Всего за пять лет обучения-170 часов.

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Методическое обеспечение программы

Учебное оборудование : спортивный зал ,стадион

Технические средства: спортивный инвентарь

3. КОМПЛЕКС ФОРМ АТТЕСТАЦИИ.

Форма аттестации и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- Самостоятельные работы репродуктивного характера;
- Контрольно переводные нормативы

Список литературы:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И.Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. —Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.

Приложение
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной
направленности
«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа учебного курса
«Общая физическая подготовка»

**Календарно-тематическое планирование.
1 год обучения.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема 1«Общая физическая подготовка»	6
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробеганиеотрезковдобр0м,100м. Упражненияна Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м,100м-по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упорелёжас изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
	Тема 2.Легкаяатлетика	10
6	Бегнадлинныедистанции.Бегнавыносливость2000м.	1
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1

9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1

11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
12	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
14	Эстафетный бег 4*50 м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1
	Тема3 Подвижные и спортивные игры	8
15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1

18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	1
21	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
	Тема 4. Гимнастика	10
22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и. п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2
24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12мин. Сп. Игра	1
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1

26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	2
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

2 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема 1«Общая физическая подготовка»	6
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м-по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
	Тема 2. Легкая атлетика	10
6	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1

7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1

11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
12	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
14	Эстафетный бег 4*50 м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в вися и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1
	Тема3 Подвижные и спортивные игры	8

15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	1
21	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
	Тема 4. Гимнастика	10
22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и. п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2

24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до10-12мин. Сп. Игра	1
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1
26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнениянатренажёрах.Статическиеупражненияна перекладине.	2
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

Третий год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема 1«Общая физическая подготовка»	6
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробеганиеотрезковдо60м,100м. Упражненияна Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м,100м-по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1

4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
	Тема 2. Легкая атлетика	10
6	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000 м.	1
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1

11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
12	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1

13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
14	Эстафетный бег 4*50 м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1
	Тема3 Подвижные и спортивные игры	8
15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	1
21	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
	Тема 4. Гимнастика	10

22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и. п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2
24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12мин. Сп. Игра	1
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1
26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	2
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

Четвертый год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема 1«Общая физическая подготовка»	6
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1

2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м,100м-по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упорелёжас изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
	Тема 2.Легкаяатлетика	10
6	Бегнадлинныедистанции.Бегнавыносливость2000м.	1
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1

12	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
14	Эстафетный бег 4*50 м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1
	Тема3 Подвижные и спортивные игры	8
15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	1

21	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
	Тема 4. Гимнастика	10
22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и. п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2
24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до10-12мин. Сп. Игра	1
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1
26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнениянатренажёрах.Статическиеупражненияна перекладине.	2
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

Пятый год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
-------	------	--------------

	Тема 1«Общая физическая подготовка»	6
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробеганиеотрезковдо60м,100м. Упражненияна Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м,100м-по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упорелёжас изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	2
5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
	Тема 2.Легкаяатлетика	10
6	Бегнадлинныедистанции.Бегнавыносливость2000м.	1
7	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	2
8	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
9	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1

11	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
12	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
13	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
14	Эстафетный бег 4*50 м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1
	Тема3 Подвижные и спортивные игры	8
15	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
18	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжиманиявупорелёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1
20	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Игровые эстафеты.	1

21	Основные правила развития физических качеств(регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) - без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
	Тема 4. Гимнастика	10
22	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и. п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	2
23	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	2
24	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до10-12мин. Сп. Игра	1
25	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1
26	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнениянатренажёрах.Статическиеупражненияна перекладине.	2
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	2

Содержание программы.

Первый год обучения.

Тема 1.Общаяфизическая подготовка –6 часов.

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика

(8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Второй год обучения.

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика

(8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Третий год обучения.

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика (8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Четвертый год обучения

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика (8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.

Пятый год обучения.

Практика (6 часов). Общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса; упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения, в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Тема 2. Легкая атлетика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Дозированная ходьба и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Строевые упражнения.

Тема 3 Гимнастика - 10 часов.

Практика (10 часов).

Общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры - 8 часов. Практика (8 часов).

Упражнения для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол.