

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Зайковская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Дважды Героя Советского Союза Г.А. Речкалова»  
(МОУ «Зайковская СОШ №1»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_29» августа 2025 г.  
Протокол № \_\_18

Утверждаю:  
Директор МОУ «Зайковская СОШ №1»  
\_\_\_\_\_ И.М. Казанцева  
Приказ от «29»\_августа 2025 г.№ 107-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивная  
«Спортсмен»  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Аксенова Татьяна Анатольевна

п. Зайково, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	5
<b>Раздел № 2 Комплекс организационно –педагогических условий</b>		
2.1.	Учебно-тематический план	5
2.2	Календарный учебный график	6
2.3	Методические материалы	6
2.4.	Материально-технические условия реализации программы	6
<b>Раздел № 3 Комплекс форм аттестации</b>		
3.1	Формы аттестации	6
3.2	Оценочные материалы	7
<b>Список литературы</b>		7
<b>Приложение № 1 Рабочая программа по курсу «ОФП»</b>		10

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортсмен» относится к программам физкультурно-спортивная

#### **Актуальность.**

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.

#### **Отличительные особенности программы.**

В отличие от типовой программы, 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. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объем нагрузок, нарастает темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения.

#### **Адресат программы.**

Данная программа разработана для детей 7-11 лет, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей.

#### **Срок освоения и объем программы.**

Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 4 раза в неделю.

#### **Режим занятий по программе.**

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.

Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 минут).

#### **Уровневость программы.**

Содержание и материал программы соответствует базовому уровню сложности.

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

## 1.2. Цель и задачи программы

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

- укреплять здоровье посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- знать основы физиологии и гигиены спортсмена;
- владеть основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; **Развивающие:**
- повысить уровень физической подготовленности •иметь чувство команды
- владеть воображением, мышлением, памятью, умением концентрировать внимание.

**Воспитательные:**

- иметь представление об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- уметь работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- знать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

## 1.3. Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

## 1.4. Планируемые результаты

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоение школьниками умд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

**Предметные результаты** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	0	1	тестирование
2	Гимнастика	14	2	12	тренировочные занятия
3	Лёгкая атлетика	30	6	24	выполнение контрольных нормативов
4	Подвижные игры	30	6	24	участие в соревнованиях, контрольных играх
5	Лыжная подготовка	20	4	16	выполнение контрольных нормативов
6	Спортивные игры	30	4	26	зачет
6	Контрольные испытания, соревнования	10	0	10	эстафета

Итого	136	22	114	
-------	-----	----	-----	--

## 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 25 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1-10 января – Новогодние каникулы;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 25 мая.

## 2.3. Методические материалы

Конспекты занятий

Нормативы

## 2.4. Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические маты
2. Баскетбольные мячи
3. Футбольный мяч
4. Волейбольный мяч
5. Гимнастические обручи
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Шведская стенка
9. Лыжи.

**Технические средства обучения**

### 1. Компьютер

## Кадровое обеспечение

Программа предусмотрена для педагога дополнительного образования с высшим профессиональным образованием.

## Раздел №3. Комплекс форм аттестации

### 3.1. Формы аттестации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения:

тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни. Формы аттестации и обосновываются для определения результативности общеразвивающей программы, перечисляются согласно учебному плану.

#### **2.4. Оценочные материалы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований. 3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

#### **Список литературы**

##### **Список рекомендованной литературы для детей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Риполклассик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

##### **Список рекомендованной литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981 8. Сзетов А.,

Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

#### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева НА. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. -М. ,1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство просвещения России. - <https://edu.gov.ru/>.

2. Министерство науки и высшего образования российской федерации (Минобрнауки) : сайт. -<https://minobrnauki.gov.ru/>.

3. Российское образование. Федеральный портал. - <http://www.edu.ru/map/do/>.

4. Внешкольник. Информационно-методический портал о дополнительном (внешкольном) образовании. - <https://dop-obrazovanie.com/>.

6. Педсовет. Персональный помощник педагога: сайт. - <https://pedsovet.org/beta>.

7. ЯУчитель. Работа с цифровыми ресурсами в период карантина: обучение для учителей: сайт. -<https://education.yandex.ru/distant-webinar/>.

8. InternetUrok.ru:сайт. -<https://interneturok.ru/>.- Библиотека видеоуроков по школьной программе. Самая крупная коллекция уроков от лучших преподавателей в Рунете. - Домашняя школа InternetUrok.ru.

9. Дистанционный зритель: страница сайта НИУ ВШЭ по дистанционному обучению. -<https://www.hse.ru/distant>.

10. Дистанционное и электронное образование. Полезные советы для педагогов и обучающихся: сайт Городского методического центра. - <https://mosmethod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantionnogo-obucheniya.html>.

12. ИнфоУрок: образовательный портал - <https://infourok.ru/>.

13. РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА: образовательная платформа. - <https://resh.edu.ru/>.

14. Сириус Курсы. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус: сайт. -

<https://edu.sirius.online/#/>.

15. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: сайт. - <https://nsportal.ru/>.

16. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа. - <https://uchi.ru/>.

17. ЯКласс. Цифровой образовательный ресурс для школ.- <https://www.yaklass.ru/>.

19. «Аktion-МЦФЭР»:компания :112 печатных и электронных профессиональных изданий, 17 справочных систем, 5 онлайн-сервисов и более 20 дистанционных курсов. - <https://www.action-mcfr.ru/>.

Приложение к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«ОФП»

**Рабочая программа  
по курсу  
«ОФП»**

Курс разработан для детей 7-11 лет возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 40 минут академических часа.

Курс рассчитан на 40 минут (в том числе, теоретические занятия – 22, практические занятия – 114).

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

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	теория	практика
1	Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2-4	Развивать выносливость в медленном темпе (3 – 4'). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 6 раз (д), 8 раз (м) – 3 серии. Поднимание ног до угла 90° 8 – 10 раз 2 серии. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз 2 серии.	3	1	2
5	Развивать выносливость в медленном темпе (4 – 5'). Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. 10-12 раз-2 серии.	4	1	3
9	Развивать координацию движений, бег с изменением направления, остановка по сигналу. Комплекс ОФП в парах на сопротивление. Эстафеты.	4		4
13	Специально беговые упражнения, прыжковые. Разучить упражнения «тачка», «чехарда». Выполнить упражнения по диагонали. Эстафеты с предметами.	4		4
17	Развивать скоростно – силовые качества. Повторить технику прыжка в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола (д).	4	1	3
21	Бег 6 мин, изменяя темп и направление бега. Прыжок в длину с места (у). Круговая тренировка.	4	1	3
25	Бег 7 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (д). Прыжки через скакалку.	4		4
29	Бег 7 мин. Упражнения по диагонали. ОРУ в движении. Комплекс ОФП с набивными мячами.	4	1	3

33	Упражнения по диагонали, на боковых линиях. Повторить комплекс ОФП с набивными мячами.	4	1	3
37	Комплекс ОФП: Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Упражнение «пистолет», 6 – 8 раз -2 серии. Поднимание ног до угла 90*- 8 – 10 раз 2 – 3 серии. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз, 2 сер.	4	1	3
41	Бег 7 мин. Специально беговые упражнения. ОРУ «Вызов номеров». Упражнения на растягивание: Стоя на одной ноге в равновесии с помощью партнёра, наклон вперёд, возможно ниже и возвращение в и.п 6 – 10 раз. Тоже стоя на другой ноге. Упражнения для рук и плечевого пояса, на спину.	4	1	3
45	Бег 8 мин. в среднем темпе. Беговые упражнения по диагонали. ОРУ в парах. Круговая тренировка.	4		4
49	ОРУ «Вызов номеров». Развивать прыгучесть, упражнения на боковых линиях. Комплекс ОФП на гимнастических матах 3 серии. Эстафеты с баскетбольным мячом.	4	1	3
53	Бег 8 мин. Круговая тренировка. Тест на гибкость (у). Эстафеты с баскетбольным мячом.	4		4
57	Упражнения по диагонали, на боковых линиях. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.- 2 серии. Челночный бег 3* 10 (учёт).	4		4
61	Круговая тренировка. Стойка б/б. перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди, о пол, правой, левой от плеча. Игры «Передал - садись», «Волна» ,»Мяч под ногами».	4	1	3
65	Стойка б/б, перемещение в стойке, остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, шагом.	4	1	3
69	Упражнения с б/б мячами. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, Шагом, бегом. Передачи мяча. Эстафеты с б/б мячом.	4		4
73	ОРУ с гантелями. Круговая тренировка. Передачи мяча. Упражнение «конверт». Ведение мяча, остановка прыжком.	4	1	3
77	Бег 8 мин. среднем темпом. Беговые упражнения по диагонали, на боковых линиях. Упражнения «тачка», «чехарда». Прыжки через скамейку толчком двух ног 8 – 10 пр. – 2 – 3 серии. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола -8 – 10 раз 2 -3 серии. На матах: «пресс»- 20 раз – 3 серии.	4		4

81	Беговые упражнения по диагонали, на боковых линиях. Упражнения «тачка», «чехарда». Комплекс ОФП с набивными мячами.	4	1	3
85	Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для развития гибкости. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка». Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. – 3 серии. Прыжки через скакалку 15 сек. 2 – 3 серии.	4	1	3
89	Бег 8 мин. Перемещение в стойке, остановка прыжком. ОРУ в движении. Упражнения «тачка», «чехарда». Комплекс ОФП на гимнастических скамейках.	4		4
93	Развивать выносливость, бег 8 – 9 мин. Комплекс ОРУ с гантелями. Круговая тренировка: гимнастические маты, набивные мячи, скакалки. Подтягивание на перекладине.	4		4
97	Комплекс ОРУ с гантелями. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.- 2 – 3 серии. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка». Прыжки через скакалку за 30 сек.- 2 – 3 серии.	4	1	3
101	Упражнения на координацию движений. Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки через скакалку. Упражнения на развитие мышц живота. Подтягивание «лесенка». Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка»	4		4
105	Упражнение «тачка». Упражнение «пистолет», по 6 раз – 2 – 3 серии. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.- 2 -3 сер. Поднимание ног до угла 90 * 8 – 10 раз. Удержание ног на вису 15 сек.- 2 серии. Прыжки через скакалку 15 сек,3 серии Эстафеты с предметами.	4	1	3
109	ОРУ в движении Комплекс упражнений с гантелями. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз,3- серии. Эстафеты с б/б мячом.	4	1	3
113	Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек,3 с. Подтягивание на перекладине «лесенка». Упражнение «тачка»- 1 круг. Прыжки из глубокого приседа, мяч за головой,10 раз – 3 серии. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, 8 – 10 раз.	4		4
117	Беговые упражнения по диагонали. Прыжковые упражнения на боковых линиях. ОРУ в движении. Комплекс ОФП с	4	1	3

	набивными мячами.			
121	Развивать гибкость (работа по карточкам). Поднимание ног до угла 90 * 8 раз- 3 серии. Поднимание туловища за 30 сек,- 3 серии. Упражнение «пистолет»,6 раз-2 серии. Приседание «лесенка». Подтягивание на перекладине «лесенка». Передачи набивного мяча на скорость Упражнение «тачка»- 1 круг.	4	1	3
125	Челночный бег с набивными мячами. Комплекс ОФП на гимнастических скамейках. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с предметами.	4	1	4
129	Беговые упражнения по диагонали. Прыжковые упражнения на боковых линиях. ОРУ в движении. Круговая тренировка	4		4
133	Бег 8 мин, изменяя направление и темп бега. ОРУ в движении. Круговая тренировка.	4		4
137	Бег 9 мин. Упражнения по диагонали, на боковых линиях. Поднимание туловища за 30 сек (учёт). Круговая тренировка. Встречная эстафета.	4	1	3
	всего	136	22	114

## Содержание образовательной программы

### Вводное занятие.

#### Теория – 1 час.

Инструктаж по охране труда. Правила пожарной безопасности.

Правила поведения на занятии. План работы секции на год.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.

#### Гимнастика – 14 часов

##### Теория – 2 часа

Развивать выносливость в медленном темпе

(3 – 4'). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 6 раз (д), 8 раз (м) – 3 серии. Поднимание ног до угла 90\* 8 – 10 раз 2 серии. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз 2 серии.

##### Практика-12 часов

Развивать гибкость (работа по карточкам).

Поднимание ног до угла 90 \* 8 раз- 3 серии.

Поднимание туловища за 30 сек,- 3 серии.

Упражнение «пистолет»,6 раз-2 серии. Приседание «лесенка».

Подтягивание на перекладине «лесенка».

Передачи набивного мяча на скорость

Упражнение «тачка»- 1 круг.

#### Легкая атлетика - 30 час

##### Теория - 6 часов

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет

распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания).

### **Практика – 24 часов**

Легкоатлетические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и других качеств, 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.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие качеств:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Подвижные игры - 30 час**

#### **Теория - 4 часа**

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности.

Игры, как средство умственного развития (осмысливание тактики действий), формирования самостоятельности, инициативности.

на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности.

### **Практика – 26 час**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры:

Игра "Хвостики", игра «Мяч соседу», игра «Передача мяча в колоннах», игра «Вышибалы».

### **Лыжная подготовка – 20 час**

#### **Теория - 4 часа**

- правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки и соревнования;
- подборка лыжного инвентаря;
- лыжные ходы используемые в гонках;
- сохранение и укрепления здоровья;

#### **Практика – 16 час**

- воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости, движения и т.д.;
- обучение способам передвижения на лыжах (лыжным ходам, подъёмам, спускам, торможениям и поворотам);
- овладение основами техники лыжных ходов;
- выполнение контрольных нормативов.
- преодоление бугров и впадин при спусках;
- спуски с гор на лыжах.

### **Спортивные игры -30 часов**

#### **Теория – 4 час.**

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Подготовка к сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся.

#### **Практика – 26 час.**

Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа.

Легкоатлетические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости и других качеств, 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.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие качеств:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Контрольные испытания, соревновательная деятельность – 1 час.**

**Практика – 1 час:**

Участие в контрольных испытаниях.

Сдача нормативов.