

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Чучковская средняя школа»

«Рассмотрено»  
Педагогическим советом  
МОУ «Чучковская СШ»  
Протокол от 28.08.2024 №11

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
методической работе  
Сучкова Г.Н. /



«Утверждено»  
Директор  
МОУ «Чучковская СШ»  
Лексикова Т.Д. /  
Приказ от 28.08.2024 №173

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП»

**Направление:** физкультурно-спортивное

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст детей:** 7-11 лет

**Общее количество часов по плану:** 68 часов

**Количество часов в неделю:** 2 часа

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы – базовый**

**Составитель:** Сучков Г.Н., педагог дополнительного образования

р.п. Чучково

2024

## **І. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое основание разработки программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее – программа) разработана для учащихся 1-4 классов на основе:

- [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;

- [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные [постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41](#);

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная [распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726-р](#);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629;

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

### **Назначение программы.**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса

### **Актуальность и перспективность курса.**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

### **Возрастная группа обучающихся.**

Учащиеся 1 - 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 10-15 человек.

### **Объём часов, отпущенных на занятия.**

Программа для младших школьников рассчитана на один год обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

### **Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы** – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень

их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом

#### **Задачи программы:**

##### *1. Обучающие:*

-повышать уровень ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;

-проводить профилактику и коррекцию нарушений осанки школьников;

-повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования физических нагрузок;

-развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

##### *2. Развивающие:*

- учить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);

- повышать уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

- повышать уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

##### *3. Воспитательные:*

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- воспитывать у детей потребности в физической культуре.

#### **Формы обучения и особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий;

- комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - практические части(ОФП и игры);

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

-соревнования;

-эстафеты;

-домашние задания.

#### **Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);

-творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## II Содержание программы.

### Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |           |           | Формы контроля/аттестации  |
|-------|------------------------|------------------|-----------|-----------|--|
|       |                        | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1.    | <b>Теория</b>          | 15               | 15        | -         | Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, конкурсы анкетирование |
| 2.    | <b>Практика</b>        | 53               | -         | 53        | Участие в соревнованиях, конкурсы, анкетирование                       |
| 2.1.  | ОРУ                    | 27               | -         | 27        | Конкурсы, участие в соревнованиях                                      |
| 2.2.  | Оздоровительная ОФП    | 1                | -         | 1         | Анкетирование  |
| 2.3.  | Игры                   | 25               | -         | 25        | Конкурсы   |
|       | <b>ИТОГО</b>           | <b>68</b>        | <b>15</b> | <b>53</b> |  |

### Содержание курса

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

#### Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и

техничко-тактичские взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После освоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в

пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного

упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

В группе обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

### **Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть.**

#### **Теоретическая часть (15 часов)**

**Темы раздела:** ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

**Практическая часть занятий (53 часа)** предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений:

#### **1. ОРУ с предметами (28 часов).**

**Темы раздела:** ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ).

#### **2. Оздоровительная: ОФП (1 час).**

**Темы раздела:** Разучивание различных упражнений ОФП.

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д.

#### **3. Игры (24 часа)**

**Темы раздела:** Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

### Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

#### Ожидаемые результаты.

##### Занимающиеся должны знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в группе.

Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека.

О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля деятельности этих систем.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.

О причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

##### Занимающиеся должны уметь:

Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.

Взаимодействовать с ребятами во время проведения занятий.

Владеть техникой перемещений во время игры.

Использовать различные тактические действия.

Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.

### Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма проведения | Кол-во часов | Тема занятия  | Спортивный зал, стадион | Форма контроля   |
|-------|----------|-------|--------------------------|------------------|--------------|---|-------------------------|------------------|
| 1     | Сентябрь |       |                          |                  | 1            | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм.     | Спортивный зал, стадион | Форме тестирован |
| 2     | Сентябрь |       |                          |                  | 1            | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. | Спортивный зал, стадион |                  |

|    |          |  |  |  |   |  |                         |  |
|----|----------|--|--|--|---|--|-------------------------|--|
| 3  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение». | Спортивный зал, стадион |  |
| 4  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно».  | Спортивный зал, стадион |  |
| 5  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».                                  | Спортивный зал, стадион |  |
| 6  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».  | Спортивный зал, стадион |  |
| 7  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение.  | Спортивный зал, стадион |  |
| 8  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки  | Спортивный зал, стадион |  |
| 9  | Сентябрь |  |  |  | 1 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».                                  | Спортивный зал, стадион |  |
| 10 | Октябрь  |  |  |  | 1 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».                                  | Спортивный зал, стадион |  |
| 11 | Октябрь  |  |  |  | 1 | ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками».  | Спортивный зал, стадион |  |

|    |         |  |  |  |   |   |                         |                      |
|----|---------|--|--|--|---|---|-------------------------|----------------------|
| 12 | Октябрь |  |  |  | 1 | ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно!».   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 13 | Октябрь |  |  |  | 1 | ЗОЖ – виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение.                                    | Спортивный зал, стадион |                      |
| 14 | Октябрь |  |  |  | 1 | ЗОЖ – виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!». | Спортивный зал, стадион |                      |
| 15 | Октябрь |  |  |  | 1 | ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно!».   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 16 | Октябрь |  |  |  | 1 | ЗОЖ - виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно!».   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 17 | Октябрь |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно!».  | Спортивный зал, стадион |                      |
| 18 | Октябрь |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно!».  | Спортивный зал, стадион | текущее тестирование |
| 19 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 20 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 21 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.                                       | Спортивный зал, стадион |                      |

|    |         |  |  |  |   |   |                         |  |
|----|---------|--|--|--|---|---|-------------------------|--|
| 22 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.                        | Спортивный зал, стадион |  |
| 23 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | Спортивный зал, стадион |  |
| 24 | Ноябрь  |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | Спортивный зал, стадион |  |
| 25 | Декабрь |  |  |  | 1 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»  | Спортивный зал, стадион |  |
| 26 | Декабрь |  |  |  | 1 | Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»  | Спортивный зал, стадион |  |
| 27 | Декабрь |  |  |  | 1 | Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.  | Спортивный зал, стадион |  |
| 28 | Декабрь |  |  |  | 1 | Шаг с прискоком, приставной шаг. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».  | Спортивный зал, стадион |  |
| 29 | Декабрь |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.                           | Спортивный зал, стадион |  |
| 30 | Декабрь |  |  |  | 1 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.                           | Спортивный зал, стадион |  |

|    |         |  |  |  |   |  |                         |                      |
|----|---------|--|--|--|---|--|-------------------------|----------------------|
| 31 | Декабрь |  |  |  | 1 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.  | Спортивный зал, стадион |                      |
| 32 | Декабрь |  |  |  | 1 | Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.  | Спортивный зал, стадион |                      |
| 33 | Декабрь |  |  |  | 1 | Игра «Класс, смирно!», «День – ночь». Дыхательные упражнения.  | Спортивный зал, стадион | текущее тестирование |
| 34 | Январь  |  |  |  | 1 | Игра «Класс, смирно!», «День – ночь». Дыхательные упражнения.  | Спортивный зал, стадион |                      |
| 35 | Январь  |  |  |  | 1 | Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 36 | Январь  |  |  |  | 1 | Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 37 | Январь  |  |  |  | 1 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | Спортивный зал, стадион |                      |
| 38 | Январь  |  |  |  | 1 | Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | Спортивный зал, стадион |                      |
| 39 | Январь  |  |  |  | 1 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»   | Спортивный зал, стадион |                      |

|    |         |  |  |  |   |   |                         |  |
|----|---------|--|--|--|---|---|-------------------------|--|
| 40 | Февраль |  |  |  | 1 | Знакомство с силовой подготовкой.<br>Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»   | Спортивный зал, стадион |  |
| 41 | Февраль |  |  |  | 1 | Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»   | Спортивный зал, стадион |  |
| 42 | Февраль |  |  |  | 1 | Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза»   | Спортивный зал, стадион |  |
| 43 | Февраль |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.   | Спортивный зал, стадион |  |
| 44 | Февраль |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.   | Спортивный зал, стадион |  |
| 45 | Февраль |  |  |  | 1 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».  | Спортивный зал, стадион |  |
| 46 | Февраль |  |  |  | 1 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».  | Спортивный зал, стадион |  |
| 47 | Март    |  |  |  | 1 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». | Спортивный зал, стадион |  |
| 48 | Март    |  |  |  | 1 | Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». | Спортивный зал, стадион |  |

|    |        |  |  |  |   |   |                         |                      |
|----|--------|--|--|--|---|---|-------------------------|----------------------|
| 49 | Март   |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». | Спортивный зал, стадион |                      |
| 50 | Март   |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница». | Спортивный зал, стадион |                      |
| 51 | Март   |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.  | Спортивный зал, стадион |                      |
| 52 | Март   |  |  |  | 1 | Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.  | Спортивный зал, стадион | текущее тестирование |
| 53 | Апрель |  |  |  | 1 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед                     | Спортивный зал, стадион |                      |
| 54 | Апрель |  |  |  | 1 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед                     | Спортивный зал, стадион |                      |
| 55 | Апрель |  |  |  | 1 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.                           | Спортивный зал, стадион |                      |
| 56 | Апрель |  |  |  | 1 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.                           | Спортивный зал, стадион |                      |
| 57 | Апрель |  |  |  | 1 | Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 58 | Апрель |  |  |  | 1 | Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.   | Спортивный зал, стадион |                      |
| 59 | Апрель |  |  |  | 1 | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».             | Спортивный зал, стадион |                      |

|              |        |  |  |  |           |   |                         |               |
|--------------|--------|--|--|--|-----------|---|-------------------------|---------------|
| 60           | Апрель |  |  |  | 1         | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница». | еской скамейке разными  |               |
| 61           | Апрель |  |  |  | 1         | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».                                  | Спортивный зал, стадион |               |
| 62           | Май    |  |  |  | 1         | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».                                  | Спортивный зал, стадион |               |
| 63           | Май    |  |  |  | 1         | Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница». | Спортивный зал, стадион |               |
| 64           | Май    |  |  |  | 1         | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».                                  | Спортивный зал, стадион |               |
| 65           | Май    |  |  |  | 1         | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».                                  | Спортивный зал, стадион |               |
| 66           | Май    |  |  |  | 1         | Комплекс упражнений   | Спортивный зал, стадион | ьное тестиров |
| 67           | Май    |  |  |  | 1         | Комплекс упражнений   | Спортивный зал, стадион | ьное тестиров |
| 68           | Май    |  |  |  | 1         | Подвижные игры.   | Спортивный зал, стадион |               |
| <b>ИТОГО</b> |        |  |  |  | <b>68</b> |   |                         |               |

### III Организационно-педагогические условия.

**Условия набора детей:** в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании заявления родителей. Набор детей в группу обучения проводится в августе-сентябре. Наполняемость учебной группы – от 10 до 15 человек.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы, имеет первую квалификационную категорию.

**Материально-технические условия.**

Помещение: спортивный зал, спортивная площадка, обустроенная спортивным инвентарем

Учебно-лабораторное оборудование: интерактивная доска, принтер, компьютер, ноутбуки

**Учебно-методические условия.**

*Методические пособия:*

1. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
3. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы:

**Оценка качества освоения программы**

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к занятиям (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).