



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С.КУЗИНА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета  
МБУДО СШ имени В.С. Кузина»

Протокол от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора  
МБУДО СШ имени В.С.Кузина

№ 68А от «17» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_ Кортаев А.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по общей физической подготовке

Возраст занимающихся: 6-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Младшая оздоровительная группа.

Старшая оздоровительная группа.

Автор составитель:

Галицына Светлана Александровна -

Тренер-преподаватель МБУДО СШ имени В.С.Кузина

2023 г.

г. Мезень

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	Пояснительная записка	3
<b>2</b>	Актуальность программы	4
<b>3</b>	Возможность использования программы в других образовательных системах	5
<b>4</b>	Цель программы	5
<b>5</b>	Задачи программы	6
<b>6</b>	Отличительные особенности программы	6
<b>7</b>	Характеристика обучающихся по программе	7
<b>8</b>	Сроки и этапы реализации программы	9
<b>9</b>	Формы и режим занятий по программе	10
<b>10</b>	Ожидаемые результаты и форма их проверки	12
<b>11</b>	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	13
<b>12</b>	Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	18
<b>13</b>	Содержание программы	25
<b>14</b>	Условия реализации программы	29
<b>15</b>	Список информационных ресурсов	33

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 6 до 17 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся по средствам подвижных игр, формирование представлений, знаний об ОФП.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4 3172-14 и изменений к нему);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа».

Программа ОФП предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Занятия ОФП доступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

## **2. Актуальность программы**

На основании результатов мониторинга образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа» за 2022-2023 учебный год, спроса на дополнительные образовательные услуги по направлению «Общая физическая подготовка» на территории г.Мезень, был сделан вывод о необходимости в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ОФП.

Анализ педагогического опыта показал, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности человека, источником его физической и эмоциональной активности.

ОФП развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, волю, целеустремлённость, умение работать в команде).

Актуальность данной программы состоит ещё и в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества.

## **3. Возможность использования программы в других образовательных системах.**

Обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут

участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой. Мезенская ДЮСШ взаимодействует с другими образовательными учреждениями района в проведении как физкультурно – спортивных мероприятий, так и культурно – массовых. Программа реализуется по принципу сетевого партнерства совместно с Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Мезенская средняя школа имени А.Г. Торцева». Обучающиеся по программе входят в состав спортивного клуба «Юность Мезени».

#### **4. Цель программы.**

Совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья, содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

#### **5. Задачи программы.**

##### **Образовательные:**

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

##### **Развивающие:**

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

### **Воспитательные:**

- привитие интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- укрепление здоровья посредством активных физических занятий, формирование навыков здорового образа жизни.

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

Отличительной особенностью является ориентирование программы на реализацию личностного потенциала ребенка, каждому обучающемуся предоставляется возможность попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения.

### **Программа основана на следующих педагогических принципах:**

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса);
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование);
- принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

## **7. Характеристика обучающихся по программе.**

Спортивно - оздоровительная группа формируется как из вновь зачисленных спортсменов, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности

продолжать занятия в других видах спорта, но желающих заниматься ОФП. Наполняемость групп 10-30 человек.

Для комплектации групп по ОФП по данной программе допускаются все лица с 6 до 17 лет, желающие заниматься ОФП и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменные разрешения врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 6-ти лет.

В данной программе учебный материал применяется, как для младшей, так и для старшей возрастных групп, поскольку имеет спортивно – оздоровительный характер и минимальный уровень сложности (ознакомительный).

В спортивно - оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности.

Младшая спортивно – оздоровительная группа: 6-11 лет;

Старшая спортивно – оздоровительная группа: 12-17 лет.

#### **Формирование учебных групп:**

Проведение занятий в разновозрастной группе имеет несколько положительных моментов:

- способность быстро перестроиться за старшими детьми в выполнении отдельных упражнений;
- своевременные подсказки младшим школьникам в выполнении отдельных упражнений;
- возможность учиться друг у друга (есть возможность посмотреть, как делают старшие дети и возникает желание повторить).

Для работы с разновозрастными детьми необходимо придерживаться следующих принципов:

- учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей;
- обеспечение свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности;
- на занятиях в разновозрастной группе нет четких рамок для выполнения определенных основных видов движений, так как младшие школьники смотрят на старших и пробуют выполнить упражнение более сложное. Занятия в разновозрастной группе способствует формированию у детей способности к взаимопомощи, соперничеству, а также



формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, оценке своих физических возможностей и путей достижения поставленных целей.

### **Психологические аспекты обучения:**

При реализации программы необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность – легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны - эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания. Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера-преподавателя и воспитанника. Воспитанник должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков. Тренер-преподаватель должен осознавать потребность передачи соответствующих знаний воспитаннику. Большое значение в воспитании имеет стимулирование деятельности (положительный пример, поощрение). Для достижения высоких целей в обучении, следует активно формировать мотивацию. Очень важен индивидуальный подход.

### **8. Сроки и этапы реализации программы.**

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Срок реализации программы 1 год - 36 недель.

Количество часов в год - 36.

Продолжительность учебных занятий составляет 1 академический час - 1 раз в неделю.

Зачисление производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним.

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках системы персонифицированного финансирования в группы принимаются обучающиеся с 6 до 17 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно правил приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся утвержденных приказом по Мезенской ДЮСШ № 20 от 01 марта 2021 года, Устава учреждения № 586 от 22 декабря 2015 года, санитарно – эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Содержание программы в старшей спортивно – оздоровительной группе:

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Этап	Группы	Возраст	Количество	Кол-во учебных
------	--------	---------	------------	----------------

подготовки		учащихся	учащихся в группе	часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	Младшая	6-11 лет	10-30	1
	Старшая	12-17 лет	10-30	1

### 9. Формы и режим занятий по программе.

Основными формами реализации данной программы являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- тестирование и контроль;
- открытые занятия;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы проведения занятий разнообразны:

- по количеству детей участвующих в занятии:
  - а) фронтальная (работа со всеми одновременно),
  - б) групповая (разделение детей на группы для выполнения определенной работы),
  - в) индивидуальная (ребенку дается самостоятельное задание по отработке технических действий с учетом его возможностей).
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно - тренировочные игры, участия в спортивно- массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

Обучение ведется в форме групповых тренировочных занятий, на каждом занятии несколько минут уделяется теоретической подготовке (в виде устных сообщений, бесед, указаний и т.д.). На занятиях педагог обязательно работает с каждым учащимся индивидуально. Организовываются просмотры учебных видеофильмов, сдача нормативов, турниры среди групп.

Используются как традиционные, так и современные методы, побуждающие интерес к обучению; учебные, способствующие приобретению знаний и умений; методы, основанные воспитательными идеями, способствующие организации правильных взаимоотношений в команде; методы стимулирования на успех; поисковый и проблемный методы, метод перспективы, методы анализа и самоанализа действий, принятых решений, проблем, обеспечивающие умственное развитие; метод стимулирования на позитивную деятельность. Самоконтроль за состоянием здоровья и взаимоконтроль, контрольнокоррекционный метод.

Методы проведения занятий:

Словесный: устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

Наглядный: демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

Практический: выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Структура занятия:

1 Этап. Подготовительная часть. Общее построение, приветствие, ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности, постановка цели и задач занятия, разминка (упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

2 Этап. Основная часть. Повторение пройденного материала, получение и закрепление новых знаний, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, подвижные и спортивные игры.

3 Этап. Заключительная часть. Заминка (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание), анализ работы, подведение итогов занятия.

## **10. Ожидаемые результаты и формы их проверки.**

### **Личностные/воспитательные результаты:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

#### **Метапредметные/развивающие результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные/обучающие результаты. В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, гимнастики;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики);
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, выносливости.

В ходе освоения программы обучающие сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП.

#### **11. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Формами подведения итогов реализации программы является выполнение нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке, согласно «Положению об контрольно-переводимых нормативов» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа» приказ № 50 от 19 сентября 2014 г и изменений к нему.

В ходе освоения программы обучающие сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП.

По окончании первого полугодия осуществляется:

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода.

В конце учебного года:

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Анализ результатов выполнения нормативов позволяет сделать выводы о проведенной работе и оценить уровень освоения программы.

Диагностическая карта:

(Пример)

№:	Ф.И.О.	Дата:	Промежуточный контроль (сумма баллов):	Дата:	Итоговый контроль (сумма баллов):	Итоговый балл:

Контрольные нормативы (тесты) по общей и специальной физической подготовке для СОГ 6-17 лет.

Контрольные упражнения	Балл	Год обучения (лет)	
		6 - 11	12 - 17
Челночный бег 3*10 м	5	9.1	8.5
	4	10.1	9.3
	3	10.4	9.7
Бег 30 м. (сек)	5	5.7	5.0
	4	6.6	5.8
	3	7.0	6.6
Бег 500 м (сек)	5	2.15	2.10
	4	2.20	2.15
	3	2.25	2.20
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160
	4	145	155
	3	140	150
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	7
	4	2	5
	3	1	3
Сгибание рук	5	10	20
	4	9	18
	3	8	15
Передвижение на лыжах на	5	2000	5000
	4	1500	4000

выносливость (мет.)	3	1000	3000
Наклоны вперед	5	+5	+10
	4	+4	+8
	3	+3	+5

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в сводный протокол:

(Пример)

№	Ф.И.О.	Тест	Балл	Тест	Балл	Тест	Балл
1.							
2.							

Итоги выполнения нормативов (тестов) из сводного протокола заносятся в «диагностическую карту» в виде суммы баллов согласно таблице оценок.

Таблица оценок:

	6-17 лет
max	40
min	24

## 12. Учебный план.

Год обучения	Возраст	Рекомендуемое количество детей в группе	Занятия				Формы аттестации
			Продолжительность одного занятия	Занятий в неделю	Занятий в год	Часов в год	
СОГ	6 – 11	10-30	45 минут	1	36	36	Наблюдение, выполнение контрольных тестов
	12 - 17	10-30	45 минут	1	36	36	

### Учебно – тематический план Учебно -тематическое планирование в младшей спортивно – оздоровительной группе

Программа в младшей (6 -11 лет) группе рассчитана на 1 занятие в неделю, 36 недель, всего 36 часов.

Продолжительность занятий - 45 минут.

Место проведения: спортивный зал, тренажёрный зал, стадион, здание ДЮСШ, лыжная база ДЮСШ Чупров.

№	Название темы	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1		Фронтальная

2	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль			Фронтальная
3	Правила занятий ОФП			Фронтальная
4	Легкая атлетика		6	Комбинированная
5	Гимнастика		6	Комбинированная
6	Атлетическая гимнастика		4	Комбинированная
7	Лыжные гонки		10	Комбинированная
8	Спортивные игры		8	Комбинированная
9	Контрольные испытания, соревнования		1	Комбинированная
10	Всего часов	1	35	

**Учебно – тематическое планирование в старшей спортивно – оздоровительной группе**

Программа в младшей (12 -17 лет) группе рассчитана на 1 занятие в неделю, 36 недель, всего 36 часов.

Продолжительность занятий - 45 минут.

Место проведения: спортивный зал, тренажёрный зал, стадион, здание ДЮСШ, лыжная база ДЮСШ Чупров.

№	Название темы	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1		Фронтальная
2	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль			Фронтальная
3	Правила занятий ОФП			Фронтальная
4	Легкая атлетика		6	Комбинированная
5	Гимнастика		6	Комбинированная
6	Атлетическая гимнастика		4	Комбинированная
7	Лыжные гонки		10	Комбинированная
8	Спортивные игры		8	Комбинированная
9	Контрольные испытания, соревнования		1	Комбинированная
10	Всего часов	1	35	

**Календарный учебный график  
Младшая спортивно – оздоровительная группа.**

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов всего	Форма занятия	Форма контроля
06.09.2023	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1	Теоретическое	Опрос
<b>Легкая атлетика</b>				
13.09.	Правила занятий по легкой	1	Комплексное	Опрос

2023	атлетике. ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.			Текущий
20.09.2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега. Игра «Салки»	1	Комплексное	Текущий
27.09.2023	ОРУ – 5 мин. Соревнования по кроссу.	1	Комплексное	Контрольные испытания
04.10.2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков. Игра «Перестрелка».	1	Комплексное	Текущий
11.10.2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков. Игра «Мореволнуется – раз».	1	Комплексное	Текущий
18.10.2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам метания. Игра «Салки».	1	Комплексное	Текущий
<b>Гимнастика</b>				
25.10.2023	Правила занятий по гимнастике. ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
01.11.2023	ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Комплексное	Зачёт Текущий
08.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения на снарядах.	1	Комплексное	Текущий
15.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
22.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
29.11.2023	ОРУ – 5 мин. Эстафеты, «Весёлые старты» с элементами гимнастики.	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Атлетическая гимнастика</b>				
06.12.2023	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОРУ без предмета. Разучивание подводящих упражнений.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
13.12.2023	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
20.12.2023	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
27.12.2023	ОРУ – 5 мин. Сдача контрольных нормативов.	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Лыжные гонки</b>				
10.01.2024	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий



	ОРУ – 5 мин. Игра «Удержание равновесия».			
17.01. 2024	ОРУ - 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный; - попеременный четырехшажный. Игра «Общий старт».	1	Комплексное	Опрос Текущий
24.01. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - одновременный бесшажный; - одновременный двухшажный; - одновременный одношажный. Игра «Переноска палок».	1	Комплексное	Опрос Текущий
31.01. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - с попеременного двухшажного на одновременные; - с одновременных на попеременные. Игра «Старт шеренгами».	1	Комплексное	Опрос Текущий
07.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы подъёма. Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексное	Опрос Текущий
14.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы торможения. Игра «Быстрая команда».	1	Комплексное	Опрос Текущий
21.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы поворотов. Игра «С горы в ворота»	1	Комплексное	Опрос Текущий
28.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Стойки при спуске. Игра «Встречная эстафета»	1	Комплексное	Опрос Текущий
06.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Игра «Командная гонка».	1	Комплексное	Опрос Текущий
13.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Соревнования 1 – 2 км.	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Спортивные игры</b>				
20.03. 2024	Техника безопасности при занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов баскетбола.	1	Комплексное	Опрос Текущий
27.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук.	1	Комплексное	Текущий
03.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Комплексное	Текущий

10.04. 2024	Техника безопасности при занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов пионербола.	1	Комплексное	Опрос Текущий
17.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Упражнения с волейбольным мячом. Игра в пионербол.	1	Комплексное	Текущий
24.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Подвижные игры с элементами пионербола. Игра в пионербол.	1	Комплексное	Текущий
08.05. 2024	Техника безопасности при занятиях по футболу. Правила игры в футбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов футбола.	1	Комплексное	Опрос Текущий
15.05. 2024	ОРУ – 5 мин. Элементы игры в футбол. Игра в футбол.	1	Комплексное	Текущий
22.05. 2024	Праздник здоровья. Итоговая диагностика по курсу.	1	Комплексное	Опрос Зачёт

### Старшая спортивно – оздоровительная группа

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов всего	Форма занятия	Форма контроля
06.09. 2023	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1	Теоретическое	Опрос
<b>Легкая атлетика</b>				
13.09. 2023	Правила занятий по легкой атлетике. ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.	1	Комплексное	Опрос Текущий
20.09. 2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.	1	Комплексное	Текущий
27.09. 2023	ОРУ – 5 мин. Соревнования по кроссу.	1	Комплексное	Контрольные испытания
04.10. 2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков.	1	Комплексное	Текущий
11.10. 2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков.	1	Комплексное	Текущий

18.10.2023	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам метания.	1	Комплексное	Текущий
<b>Гимнастика</b>				
25.10.2023	Правила занятий по гимнастике. ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
01.11.2023	ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Комплексное	Зачёт Текущий
08.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения на снарядах.	1	Комплексное	Текущий
15.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
22.11.2023	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
29.11.2023	ОРУ – 5 мин. Эстафеты, «Весёлые старты».	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Атлетическая гимнастика</b>				
06.12.2023	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОРУ без предмета. Разучивание подводящих упражнений.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
13.12.2023	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
20.12.2023	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
27.12.2023	ОРУ – 5 мин. Сдача контрольных нормативов.	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Лыжные гонки</b>				
10.01.2024	Техника безопасности при занятиях на лыжах. ОРУ – 5 мин. Игра «Удержание равновесия».	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
17.01.2024	ОРУ - 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - попеременный двухшажный; - попеременный четырехшажный. Игра «Общий старт».	1	Комплексное	Опрос Текущий
24.01.2024	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - одновременный бесшажный; - одновременный двухшажный; - одновременный одношажный. Игра «Переноска палок».	1	Комплексное	Опрос Текущий
31.01.2024	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - с попеременного двухшажного на одновременные;	1	Комплексное	Опрос Текущий

	- с одновременных на попеременные. Игра «Старт шеренгами».			
07.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы подъёма. Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексное	Опрос Текущий
14.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы торможения. Игра «Быстрая команда».	1	Комплексное	Опрос Текущий
21.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Способы поворотов. Игра «С горы в ворота»	1	Комплексное	Опрос Текущий
28.02. 2024	ОРУ – 5 мин. Стойки при спуске. Игра «Встречная эстафета»	1	Комплексное	Опрос Текущий
06.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Игра «Командная гонка».	1	Комплексное	Опрос Текущий
13.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Соревнования 3 - 5 км.	1	Комплексное	Контрольные испытания
<b>Спортивные игры</b>				
20.03. 2024	Техника безопасности при занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов баскетбола.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
27.03. 2024	ОРУ – 5 мин. Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук.	1	Комплексное	Текущий
03.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Комплексное	Текущий
10.04. 2024	Техника безопасности при занятиях по пионерболу, волейболу. Правила игры в пионербол, волейбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов пионербола, волейбола.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
17.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Упражнения с волейбольным мячом. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Комплексное	Текущий
24.04. 2024	ОРУ – 5 мин. Подвижные игры с элементами пионербола. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Комплексное	Текущий
08.05. 2024	Техника безопасности при занятиях по футболу.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий

	Правила игры в футбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов футбола.			
15.05. 2024	ОРУ – 5 мин. Элементы игры в футбол. Игра в футбол.	1	Комплексное	Текущий
22.05. 2024	Праздник здоровья. Итоговая диагностика по курсу.	1	Комплексное	Опрос Зачёт

### **13. Содержание программы.**

#### **Содержание программы в младшей спортивно – оздоровительной группе:**

- 1 раздел (1 час) - Входная диагностика. Правила ТБ при проведении занятий.
- 2 раздел (6 часов) - легкая атлетика;
- 3 раздел (6 часов) - гимнастика;
- 4 раздел (4 часа) - атлетическая гимнастика;
- 5 раздел (10 часов) - лыжные гонки;
- 6 раздел (8 часов) - спортивные игры;
- 7 раздел (1 час) - итоговое занятие. Итоговая диагностика.

#### **Содержание программы в старшей спортивно – оздоровительной группе:**

- 1 раздел(1 час) - Входная диагностика. Правила ТБ при проведении занятий.
- 2 раздел (6 часов) - легкая атлетика;
- 3 раздел (6 часов) - гимнастика;
- 4 раздел (4 часа) - атлетическая гимнастика;
- 5 раздел (10 часов) - лыжные гонки;
- 6 раздел (8 часов) - спортивные игры;
- 7 раздел (1 час) - итоговое занятие. Итоговая диагностика.

Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном, тренажёрном зале, на стадионе и лыжной трассе. Инструктаж по технике безопасности.

Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма. Техника оказания первой медицинской помощи.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

### **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

### **Упражнения для ног:**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

### **Упражнения для шеи и туловища:**

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами–броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

### **Легкая атлетика:**

Обучение различным видам ходьбы и бега: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий.

Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам.

Обучение различным видам прыжков и метаний: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель.

### **Игра «Салки»**

Игроки разбегаются, вода (квач) их догоняет и пытается дотронуться рукой — осалить. Если у него это получилось, осаленный становится водой, громко объявляя об этом всех участникам, и так до бесконечности, пока все не устанут.

### **Игра «Перестрелка»**

Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан (вышибала). Команды становятся в квадраты, капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т.е. так, чтобы между капитаном и его командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом. Вначале между капитаном и игроками его команды, которым по жребию досталось право начать игру, проводится два раза переброска мяча: капитан бросает мяч в поле, ему его возвращают. Это делается, для того чтобы игроки другой команды имели время занять удобные места на площадке. Третьим броском можно начать пятнать. Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. При ловле или любом другом попадании в игрока отскочивший мяч может быть поднят. Но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его. Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан, (он может выйти на поле в любое время, но только если его команда владеет мячом). На месте капитана на лицевую линию поля становится один из выбитых или находящийся в поле игрок. При выходе на площадку капитана снова делается два раза переброска, а с третьего раза уже можно начать пятнать. Выигрывает команда, выбившая с поля всех игроков противника (включая вышедшего на поле капитана).

### **Игра «Море волнуется раз...»**

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,  
море волнуется два,  
море волнуется три,  
морская фигура на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

### **Гимнастика:**

Освоение базовых элементов гимнастики: объяснение правил техники безопасности при обучении элементам гимнастики. Описание техники выполнения элементов гимнастики.

Организуемые командные приемы. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки.

Гимнастические упражнения: группировка, перекувытки, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Упражнения на равновесие. Эстафеты: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые гимнастические элементы.



### **Атлетическая гимнастика:**

Комплекс (количество нагрузки и повторов зависит от возраста обучающегося):

- жимштанги (гантелей)лежаширокимхватом;
- тягаштанги (гантелей)внаклонесреднимхватом;
- приседсоштангой (блином)наплечах;
- поднятие туловища;
- упражнения с эспандером для лыжника;
- отжимания от пола, подтягивания на перекладине;
- бег, ходьба на беговой дорожке;
- езда на велотренажёре;
- упражнение «планка»;
- занятия на тренажёрах.

Сдача контрольных нормативов: поднятие туловища, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнение «планка».

### **Лыжные гонки:**

Объяснение правил техники безопасности при обучении на лыжах.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

### **Основные способы передвижения на лыжах классическим стилем:**

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

### **Способы подъёма:**

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;

- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

### **Способы торможений:**

- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

### **Способы поворотов:**

- повороты переступанием;
- повороты рулением;
- повороты махом.

### **Стойки при спуске:**

- основная;
- передняя;
- задняя.

### **Игры на лыжах:**

#### **«Удержание равновесия»**

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

#### **«Общий старт»**

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

### **«Переноска палок»**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

### **«Старт шеренгами»**

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

### **«Быстрый лыжник»**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

### **«Быстрая команда»**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

### **«С горы в ворота»**

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

### **«Встречная эстафета с переноской палок»**

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

### **«Командная гонка»**

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

### **Спортивные игры:**

Освоение простых элементов баскетбола. Объяснение безопасности при освоении простых правил техники элементов баскетбола. Описание техники выполнения простых элементов баскетбола.

Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук. Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах, передачи из различных исходных положений, броски мяча по кольцу. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола. Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола.

Освоение простых элементов игры в футбол. Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча. Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики). Элементы игры в футбол: удары по воротам без вратаря. Подвижные игры с элементами игры в футбол.

#### **14. Условия реализации программы.**

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через ОФП.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

#### **Применяемые методы и формы работы с обучающимися:**

##### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

##### **Методы организации занятий:**

- фронтальный

- групповой;
- поточный.

**Методическое обеспечение программы:**

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному проведению занятий;
- плакаты, брошюры;
- разработки игр, викторин, бесед, конкурсов;

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- лыжная база ДЮСШ Чупров (лыжная трасса);
- спортивные маты для занятий;
- спортивные мячи;
- мячи для игр;
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер, свисток;
- лыжный инвентарь.

## 15. Список информационных ресурсов.

Список рекомендованной литературы для обучающихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,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. Куприянчик 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 Н А. 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.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996

17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.



19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Интернет-ресурсы:

1.<http://www.100let.net/index.htm>

2.<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>

3.<http://www.chudopredki.ru>

4.<http://detlan.ru>

5.<http://festival.1september.ru>

6.<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей:

1.<http://igra-naroda.ru>

2.<http://www.pravilaigr.ru>

3.<http://azbuka-igr.ru>