

Отдел образования Администрации  
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР  
«08» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_  
А.С. Самсонова

Утверждаю  
Директор МБОУ ДОД КЦДО  
\_\_\_\_\_ С.В. Коржаков  
на основании приказа  
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### **«ОФП 11-12 лет»**

для детей 11– 12 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Продвинутый уровень.

Автор-составитель:  
Велигжанинов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования.

с. Яренск  
2022г

## **Структура программы**

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.



**1. Паспорт  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка», продвинутый уровень
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – разработчик Велигжанинов Алексей Сергеевич, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2021
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Программа обусловлена развитием физического воспитания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
11.	Отличительные особенности	Отличительной особенностью данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи

		должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Педагогическая целесообразность обусловлена, подбором методов и форм обучения, направленных на развитие личности ребенка, его физического потенциала и дает возможность каждому обучающемуся открыть для себя мир физической культуры. Программа разработана с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставляет возможность для творческой деятельности и самореализации личности.
13.	Цель	формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)
14.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;</li> <li>- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</li> </ul>

		- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
15.	Возраст детей	11 - 12 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Основными формами проведения занятий являются <b>тренировка и игра</b> . Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	2 занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повысить уровень своей физической подготовленности;</li> <li>• уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;</li> <li>• использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>• уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;</li> <li>• уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>• у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;</li> <li>• следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и</li> </ul>

		физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.
20.	Способы определения результативности	<p>Освоение программы осуществляется следующими способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• текущий контроль знаний в процессе устного опроса;</li> <li>• текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;</li> <li>• взаимоконтроль;</li> <li>• самоконтроль;</li> <li>• итоговый контроль умений и навыков;</li> <li>• контроль за показателями физического развития.</li> </ul>
21.	Формы контроля	участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО

## **2. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Данная программа по общей физической подготовке разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике, сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### **Обоснование необходимости программы**

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым.**

*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.



В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из важных направлений в деятельности МБОУ ДОД КЦДО.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**ОФП** - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

**ОФП** - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**ОФП** - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее

средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

**Актуальность** программы обусловлена развитием физического воспитания и является содействием всестороннему развитию личности с учётом возрастных особенностей детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья школьников становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы представлено темами, изучение которых позволит обучающимся получить теоретические и практические знания по общей физической подготовке. На практических занятиях используются игры на развитие силы, выносливости, скорости, дающие практические навыки в развитии обучающегося. Решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы знаний, но и идет процесс воспитания, формирования просвещенной личности.

**Новизна программы** заключается в том, что в образовательную деятельность включены подвижные игры, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать с раннего возраста. Важным аспектом программы является то, что воспитанники получают азы ходьба на лыжах.

#### **Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), удовлетворяющих образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- 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.
- воспитывать доброжелательность, вежливость, доброту, общительность, активную жизненную позицию, оптимизм, патриотизм, чувство долга, любовь к родному краю, интерес к культуре и истории России;
- формировать аккуратность, бережливость, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, умение аргументировать свою позицию;
- развивать самокритичность, лидерские качества, умение соперничать, ответственность, терпимость, понимание личного и общественного значения труда, умение ставить цели и реализовывать их;
- способствовать формированию потребности в достижении цели, самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные возможности с требованием конкретной профессии, формированию профессионально важных качеств личности, оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.

**Отличительной особенностью** данной программы, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе

жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий обучающийся должен определить предрасположенность к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами. Еще особенностью дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка школьников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

#### **Возраст и условия набора в группу**

Возраст детей 11-12 лет. В группу принимаются все желающие, по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен набор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

**Условия набора:** к занятиям допускаются учащиеся, желающие заниматься спортом и здоровые по медицинским показателям.

#### **Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 1 сентября по 25 мая. Общий объём программы – 108 учебных часов. Режим занятия – 3 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – 45 минут.

#### **Формы и методы обучения.**

##### **Методы, используемые на занятиях:**

##### **1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

##### **2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- словесная инструкция.

##### **3. Практические методы:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно – коммуникативные, игровые педагогические технологии.

#### **Виды занятий:**

1. тематические (изучение или повторение одной учебной темы);
2. интегрированные (изучение одной учебной темы с использованием двух видов деятельности);
3. контрольные и итоговые (проверка уровня подготовки детей).

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке

**Структура занятий** состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

#### **Структура занятий.**

Вводная часть (4-6 минут) начинается с построения, приветствия и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия (18-20 минут) начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

В заключительной части (3-4 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению

организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

### **Основные принципы реализации программы**

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой спортивных упражнений;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся
- принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;
- принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;
- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;
- принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;
- принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

### **Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации.**

Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.

Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы.

Методика организации мониторинга подобрана педагогом дополнительного образования в соответствии с реализуемой программой.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты и планируется дальнейшая работа.

### **Ожидаемые результаты:**

### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.
- развивать коммуникативную компетенцию;
- формировать терпимого отношения к критике, эмпатического уважения к людям, товарищам, ответственного отношения к поручениям;
- способствовать к развитию доброжелательности и стремлению к сотрудничеству.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

**Формы подведения итогов:** участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

#### **Анализ результатов**

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

#### **Занятия позволяют:**

- поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Комплектность** программы включает разные направления:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Лыжи;
- Спортивные и подвижные игры.

#### **Требования к учебно-тренировочному занятию**



Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

В зависимости от заинтересованности и/или подготовленности обучающихся педагог имеет право увеличивать и/или уменьшать количество часов, отведенное на изучение той или иной темы, а также менять последовательность изучения тем.

При составлении учебно-тематического плана на новый учебный год разделы и темы могут изменяться по усмотрению педагога и по желанию обучающихся, по результатам анкетирования обучающихся и их родителей и материально - технической базы на начало учебного года.

### 3. Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	<b>1</b>	1		Опрос
2.	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>12</b>	4	12	выполнение контрольных нормативов
2.1	ОРУ на месте	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.2	ОРУ без предметов	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.3	ОРУ на месте в парах	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.4	ОРУ на месте(в колоннах)	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.5	ОРУ с мячом	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.6	ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
2.7	ОРУ «Зарядка лыжника»	2	0,5	1,5	выполнение контрольных нормативов
3.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	5,5	17,5	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных и районных

					спортивных соревнованиях
3.1	Правила предупреждения травматизма.	1	1		Опрос, тест
3.2	Ходьба и бег	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.3	Бег. Развитие скорости.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.4	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.5	Прыжки с места	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.6	Прыжки в длину	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.7	Прыжки. 3 и 5 кратные	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
3.8	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.9	Развитие выносливости.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
3.10	Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.	3	0,5	2,5	выполнение нормативов
4.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>18</b>	4	14	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
4.1	Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	4	1	3	выполнение нормативов
4.2	Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных	4	1	3	выполнение нормативов

	способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.				
4.3	Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	3	0.5	2.5	выполнение нормативов
4.5	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;	3	0.5	2.5	выполнение нормативов
4.6	Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
4.7	Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
<b>5.</b>	<b>Теннис</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1	«Хватка ракетки»	1	0.5	0.5	выполнение нормативов
5.2	Удары отскока	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
5.3	Подачи мяча	1	0.5	0.5	выполнение нормативов
5.4	Удары с лета	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
<b>6.</b>	<b>Лыжи</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
6.1	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке., подъем «лесенкой» прямо.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.2	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.3	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.4	Спуски, повороты, скользящий шаг.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов

6.5	Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.6	Техника скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.7	Техника попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
6.8	Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
<b>7.</b>	<b>Школа мяча.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Упражнения с подбрасыванием	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.2	Упражнения с отбиванием	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.3	Упражнения с отскоком	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
7.4	Упражнения в ловле мяча	2	0.5	1.5	выполнение нормативов
<b>8.</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
8.1	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.	2	1	1	выполнение нормативов
8.2	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	2	1	1	выполнение нормативов
8.3	Строевые упражнения,	3	1	2	выполнение

	акробатические элементы. Развитие координационных способностей.				нормативов
8.4	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	3	1	2	выполнение нормативов
8.5	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	2	0,5	1,5	выполнение нормативов
8.6	Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей	3	1	2	выполнение нормативов
8.7	Развитие координационных способностей.	1	0,5	0,5	выполнение нормативов
<b>9.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>8</b>			
9.1	Общеразвивающие упражнения.	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.2	Легкая атлетика	2		2	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.3	Подвижные и спортивные игры.	2		2	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях

9.4	Теннис	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.5	Льжи	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
9.6	Гимнастика	1		1	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
10.	<b>Итого</b>	<b>108</b>			

#### 4. Календарный учебный график

Дата и начало учебного процесса: с 1 сентября по 25 мая

Количество учебных недель: 36 недель

Продолжительность каникул: с 1 января по 9 января

№	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя	1	Новый материал	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.	Спортивный зал	Опрос, беседа
		1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	выполнение нормативов
		1	Закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика Правила предупреждения травматизма. ОРУ.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	
2.	2 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Ходьба и бег	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов



3.	3 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Бег. Развитие скорости.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов
4.	4 неделя	1	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Развитие скорости.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов
		2	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Легкая атлетика. ОРУ. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион	выполнение нормативов
5.	5 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
6.	6 неделя	2	Новый материал, закрепление. Индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки с места	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях

		1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки в длину.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
7.	7 неделя	1	Новый материал, закрепление, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки в длину.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжки. 3 и 5 кратные	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
8.	8 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, стадион, спортивная площадка	выполнение нормативов
9.	9 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ. Развитие выносливости Игры по выбору учеников.	Спортивный зал, спортивная площадка	выполнение нормативов
10	10 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах,	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ. Развитие выносливости	Спортивный зал, спортивная площадка	выполнение нормативов

			фронтальная	Игры по выбору учеников.		
11	11 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал	выполнение нормативов
12	12 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	ОРУ. Легкая атлетика.	Спортивный зал, тренажерный зал	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ. Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	Спортивный зал	Командные игры, наблюдение
13	13 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая,	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ.	Спортивный зал,	Командные игры, наблюдение

			групповая, в парах, фронтальная	Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей.		ние
14	14 неделя	3	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.ОРУ.</b> Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	Спортивный зал	Игра в командах, наблюдение
15	15 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.ОРУ.</b> Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
		2	Новый материал, закрепление. Индивидуальн	<b>Подвижные и спортивные игры.ОРУ.</b>	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение

			о – групповая, групповая, в парах, фронтальная	Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.		ние
16	4 неделя	1	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ. Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
		2	Новый материал, индивидуально – групповая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> ОРУ. Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	Спортивный зал.	Игра в командах, наблюдение
17	17 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи.</b> ОРУ. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой»	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов

				прямо.		
18	18 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
19	19 неделя	1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
		2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Спуски, повороты, скользящий шаг.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
20	20 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Техника скользящего шага, попеременный двухшажный ход,	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов

				одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.		
21	21 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Техника скользящего шага, попеременной двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
22	22 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Техника попеременной двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём	Стадион, лыжная трасса	выполнение нормативов
23	23 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в	Стадион, лыжная трасса	выполнение контрольных нормативов, участие

				основной стойке.		в локальных спортивных соревнованиях
24	24 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Лыжи. ОРУ.</b> Подготовка к соревнованиям и участие	Стадион, лыжная трасса	выполнение контрольных нормативов, участие в локальных спортивных соревнованиях
25	25 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков	<b>Подвижные и спортивные игры. ОРУ.</b> Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов, игры в командах
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков, Индивидуальная, в парах, фронтальная	<b>Теннис ОРУ.</b> «Хватка ракетки»	Теннисный зал	выполнение контрольных нормативов,
26	26 неделя	2	Новый материал, закрепление	<b>Теннис ОРУ.</b> Удары отскока	Теннисный зал	выполнение контрол



			упражнений, отработка навыков. Индивидуальн ая, в парах, фронтальная			БНЫХ нормати вов,
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальн ая, в парах, фронтальная	<b>Теннис ОРУ.</b> Подачи мяча	Теннисный зал	выполне ние контрол ьных нормати вов,
27	27 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальн ая, в парах, фронтальная	<b>Теннис ОРУ.</b> Удары с лета	Теннисный зал	выполне ние контрол ьных нормати вов, участие в локальн ых спортив ных соревно ваниях
28	28 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальн ая, групповая, в парах, фронтальная	<b>Гимнастика ОРУ.</b> Выполнение строевых команд. Развитие координацио нных способностей. Акробатическ ие элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.	Спортивны й зал	выполне ние контрол ьных нормати вов,
29	29	2	Новый	<b>Гимнастика</b>	Спортивны	выполне

	неделя		материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	ОРУ. Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	й зал	ние контрольных нормативов,
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
30	30 неделя	2	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
		1	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	Спортивный зал	выполнение контрольных нормативов,
31	31 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений,	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Висы. Строевые упражнения	Спортивный зал, тренажерный зал,	выполнение контрольных

			отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	Развитие силовых способностей.	стадион	нормативов,
32	32 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,
33	33 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Развитие координационных способностей.	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,
34	34 неделя	3	Новый материал, закрепление упражнений, отработка навыков. Индивидуальная, в парах, групповая, фронтальная	<b>Гимнастика</b> ОРУ. Подготовка к соревнованиям и участие	Спортивный зал, тренажерный зал, стадион	выполнение контрольных нормативов,

## 5. Содержание изучаемого курса.

Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви.

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения. Выполняются вначале каждого занятия – разминка.

Тема: ОРУ на месте.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ без предметов.

Теория: Правильность выполнения ОРУ без предметов.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте в парах.

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте в парах.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ на месте (в колоннах).

Теория: Правильность выполнения ОРУ на месте (в колоннах).

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с мячом.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с мячом.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Теория: Правильность выполнения ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с обручем.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: ОРУ «Зарядка лыжника».

Теория: Правильность выполнения ОРУ «Зарядка лыжника».

Практика: Выполнение упражнений.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема: Правила предупреждения травматизма.

Теория: Правила предупреждения травматизма. Т.Б., гигиенические требования.

Тема: Ходьба и бег.

Теория: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Высокий и низкий старт(15-30м), стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку; подводящие и специальные беговые упражнения. Тактика преодоления кроссовой дистанции.

Практика: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Бег. Развитие скорости.

Теория: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Практика: Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м, от 40-60м, пробегание отрезков 40-50 метров с максимальной скоростью. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Тема: Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Совершенствовать фазу полета в прыжках в длину.

Тема: Прыжки с места.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).

Тема: Прыжки в длину.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега.

Тема: Прыжки. 3 и 5 кратные.

Теория: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Практика: Прыжки на заданную длину по ориентирам, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

Теория: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Практика: Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков), на двух ногах. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Тема: Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

Ознакомить с фазой полета в прыжках в длину. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега, обращая внимание на фазу полета. Техника отталкивания в прыжках в высоту. Постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу; сочетание толчковой ноги с махом свободной ногой; прыжок в высоту с небольшого разбега, обращая основное внимание на отталкивание. Практика: Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с зоны отталкивания.

### Раздел 3: Подвижные и спортивные игры.

Тема: Подвижные игры с элементами пионербола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Основные жесты судьи при игре в пионербол. Командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол. Выполнение тактических действий при командном нападении во время учебной игры в пионербол. Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую подготовку во время учебной игры в пионербол.

Практика: Уметь владеть мячом; держание, передачи на спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть пионербол. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Подвижные игры с элементами перестрелки. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.

Теория: Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Основные жесты судьи при игре в перестрелки. Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую подготовку во время учебной игры в перестрелку.

Практика: Отработка умения владеть мячом; держание, передачи на спортивные игры. баскетбола. Развитие координационных способностей. 1 передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть перестрелку. Знать технику безопасности по подвижным играм.

Тема: Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.

Теория: Правила проведения эстафет. Т.Б. при эстафетах. Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой и т.д. Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр. Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую подготовку во время учебной игры. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, взаимопомощи во время проведения подвижных игр и эстафет.

Практика: Проведение эстафет.

Тема: Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

Теория: Правила подвижных игр «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую подготовку во время проведения эстафет.

Практика: Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Тема: Игры на материале национальных русских игр. (лапта, вышибалы и др.)

Теория: Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки», «Перетягивание каната».

Практика: Принимать участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Тема: Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.

Теория: Правильное выполнение правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» Принимать участие в играх. Совершенствовать ранее разученные элементы и приемы, скоростно-силовые качества, тактическую подготовку во время учебной игры. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, взаимопомощи во время проведения подвижных игр и эстафет

Раздел 4. Теннис.

Тема: «Хватка ракетки».

Теория: Использование специальных методических приёмов для контроля и закрепления хваток.

Практика: Отработка приемов хватки ракетки.

Тема: Удары отскока.

Теория: Использование комплекса подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для



развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со специальными приспособлениями для ударов по мячу.

Практика: Отработка приемов ударов отскока.

Тема: Поддачи мяча.

Теория: Обучению подбросу мяча, обучение с плоской подачи, разучивание движений у подвешенного мяча, Переход к двусторонней игре на площадке. Знакомство с техникой резаной и крученой подачи и начинать освоение в облегченных условиях.

Практика: Отработка приемов подачи мяча.

Тема: Удары с лета.

Теория: Знакомство с ударами с лёта, имитации ударов.

Практика: Отработка приемов.

Раздел 5. Лыжи

Тема: Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо.

Теория: ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо. Подбор ростовки лыж и палок при передвижении классическим и коньковыми ходами.

Практика: выполнение техники скользящего шага, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы.

Теория: техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске. преодоление подъема «лесенкой» правым и левом боком; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью, используя попеременный двухшажный ход

Практика: Выполнение упражнений скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Попеременный двушажный ход. Спуски, повороты

Теория: Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. попеременный

двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Спуски, повороты, скользящий шаг.

Теория: Согласование движений рук и ног в попеременном двушажном ходе.

Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.

Одновременные лыжные хода. Поворот на месте махом.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.

Теория: Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге.

Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Техника скользящего шага, попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски, подъём.

Теория: Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двушажном ходе, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Техника попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём.

Теория: Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двушажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Практика: Отработка техники скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

Тема: Выполнение техники подъёма лесенкой. Выполнение спуска в основной стойке.

Теория: Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 2000 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах.

Практика: выполнение техники скользящего шага, попеременного двухшажного ход, одновременного бесшажного хода, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

## Раздел 6. Школа мяча.

Тема: Упражнения с подбрасыванием мяча.

Теория: Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Различные подачи, передачи, броски мяча через сетку, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и взаимопомощи во время учебной игры в пионербол.

Практика: Отработка упражнений. Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

Тема: Упражнения с отбиванием мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой; прокатывание его ногой между предметами; перебрасывание друг другу через шнур. Развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость).

Практика: Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.

Тема: Упражнения с отскоком мяча.

Теория: Отбивание мяча одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене движений. Развивать ловкость. Учить отбивать мяч в движении. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.

Практика: Отработка упражнений.

Тема: Упражнения бросках и в ловле мяча.

Теория: Броски мяча разными способами, из разных и.п. Воспитывать ловкость. Учить броскам мяча об пол из разных исходных положений. Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Закреплять умение самостоятельно принимать и.п. при прокатывании мяча. Воспитывать самостоятельность. Повторение техники малого мяча с 3-х шагов разбега. Повторение техники метания мяча с разбега.

Теория: отработка упражнений.

## Раздел 7. Гимнастика.

Тема: Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастике.

Теория: Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Упражнение на пресс. Игра: «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.

Практика: выполнение строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации.

Тема: Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.

Теория: Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.

Теория: Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Силовые упражнения 4 станции (прыжки на скакалке, упражнения на пресс, приседание, отжимание в упоре на руках).

Практика: Выполнение упражнений.

Тема: Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.

Теория: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Практика: Передвижение по диагонали, лазание по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».

Тема: Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей.

Теория: Ознакомить лазание по канату в три приема и ознакомить с лазанием в два приема. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Практика: Выполнение упражнений. Лазание по канату в два приема, обращая основное внимание крепость и правильность захвата каната ногами;

## 6. Планируемые результаты.

### Планируемые результаты

- формирование установок здорового образа жизни;
- *формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;*
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

### Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся к концу освоения программы должны:

### Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## 7. Формы аттестации обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

**Формы подведения итогов:** участие в локальных и районных спортивных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.

### **Анализ результатов**

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

– входной контроль (первичная диагностика) – сентябрь. Формы контроля: проверка и учет физических способностей учащихся.

– текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

– итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.



Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, меткости.

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

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м<sup>2</sup>, (4 м<sup>2</sup> на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

Требования к оборудованию учебного процесса: наличие в спортзале гимнастических скамеек, скакалок, гантелей, гирь, мячей.

Требования к оснащению учебного процесса: спортивный зал оборудован шведской стенкой, турниками, брусьями и специальными спортивными матами.

Обязательным требованием является наличие спортивной формы у учащихся: футболка, спортивный костюм, спортивная обувь: кеды или кроссовки. Для занятий на улице – спортивная форма по погоде.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой 1 – 4 класс - - 11°С (при слабом ветре – 2-4 м/с).

Обязательным условием для поступающих является наличие справки от педиатра о том, что ребенку можно заниматься физкультурой.

Педагогом предусматривается использование индивидуальных образовательных маршрутов для одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), способствуя раскрытию детских талантов.

## 9. Перечень учебно - методического обеспечения

### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### Материально-техническая база для реализации программы

#### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Лыжная трасса;
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Лыжи;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

## 10.Список литературы

Литература для педагога.

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. - М.: Просвещение, 2010.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
5. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М.: Просвещение, 2011.
6. Поурочные разработки по физкультуре. Ковалько В.И. М.:ВАКО, 2010.

Литература для обучающихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003.
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008.
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007.
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001.
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002.