Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ухтуйская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на заседании
методического совета
Протокол № __1__
От _27.08.2023_____

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 172 от 28.08.2023г.
Директор МОУ Ухтуйская СОШ
Н.С.Инжеваткина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24681AE5D7D99FAB4BD4124C 82800732
Владелец: Инжеваткина Наталья Спартаковна
Действителен: с 18.10.2023 по 10.01.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Успун-Доржу Айдын Владимирович,
педагог дополнительного образования

с. Ухтуй
2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	9
3.	Содержание программы на 2023-2024 учебный год	11
4.	Комплекс организационно-педагогических условий	21

1.Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Исходным документом для составления рабочей программы учебного курса является Примерная программа для учащихся 1-11 классов доктора педагогических наук В.И. Лях, 2007г., созданная на основе федерального компонента.

Рабочая программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и во время занятий.

Данная программа содержит обязательный минимум образования по предмету

«Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Статистические данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Направленность программы

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

Новизна, актуальность, особенности программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка чередуется с физической.

Новизна. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Цель и задачи программы

Цель программы: 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);

Задачи:

1. Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
2. Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
3. Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
4. Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Ведущие технологии программы:

- ✓ Здоровьесберегающие (регламентированная) технологии;
- ✓ Личностно-ориентированная технология обучения;
- ✓ Групповые способы обучения;
- ✓ Технологии уровневой дифференциации.

Формы занятий:

- ✓ свободная творческая дискуссия;
- ✓ спортивные игры;
- ✓ выполнение различных заданий;
- ✓ практическая работа (подготовка к соревнованиям)
- ✓ проведение и участие в различных соревнованиях.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Конвенция о правах ребенка
3. Локальные акты учреждения

Формы организации двигательной деятельности секции:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования - позволяют определить уровень спортивных достижений детей
- индивидуальные занятия - предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий преподавателя в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения

• **Словесные методы** - методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

• **Наглядные методы** - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

• **Практические методы** - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

• **Игровые методы** - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Возраст детей, сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Заниматься в объединении может каждый учащийся от 7 до 17 лет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Занятия в объединении «Общая физическая подготовка» проводятся для учащихся 1 - 4-х классов 3 раза в неделю по 2 академических часа (204 часов в год), для учащихся 5-11-х классов 3 раза в неделю по 4 академических часа (408 часов в год). Общий объём – 612 часов. Уровень реализуемой программы - базовый. Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) с 1 сентября по 30 мая.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап - проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая - вторая неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в секцию. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям секции.

II этап - запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке.

III этап - подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая; цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнований.

Ожидаемые результаты:

Результаты освоения программного материала дополнительного образования по ОФП в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

— владение знаниями о личной гигиене;

— владение знаниями о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
— владение спортивной терминологией . в области физической культуры:
— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
— умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
— организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программного материала по ОФП. Приобретаемый, опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Предметные результаты:
— способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке.

Планируемый результат:
— 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.

Методы диагностики:
— наблюдения;
— собеседование;

— анкетирование родителей;
— анкетирование учащихся;
— тестирование и мониторинг здоровья.

Способы физкультурной деятельности

— **Выпускник научится:**
— отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
— **Выпускник получит возможность научиться:**
— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

— **Выпускник научится:**
— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
— выполнять организующие строевые команды и приемы;
— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
— **Выпускник получит возможность научиться:**
— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
— плавать, в том числе спортивными способами;
— выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С сентября по май проводится по три занятия в неделю. Занятия могут проводиться как в утреннее, так и в вечернее время.

Учебный план для 1-4 классов

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	**Основы знаний**	**3**	**3**	**-**	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**85**	**3**	**82**	
1	Строевые упражнения.	2	**-**	2	Выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	20	-	20	Выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	Выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	8	-	8	Выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	8	1	7	Выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	15	**-**	15	Выполнение упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	30	2	28	Выполнение упражнений
III	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**115**	**4**	**111**	
1	Основы видов спорта.	9	1	8	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	40	-	40	Выполнение упражнений
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	10	-	10	Выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	36	2	34	Выполнение упражнений
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	Спортивные праздники, соревнования

6	Двухсторонние игры	10	1	9	Выполнение упражнений
IV	**Контрольные испытания**	**1**	**-**	**1**	**Сдача нормативов**
V	**Итого часов**	**204**	**10**	**194**	

Учебный план для 5-11кл

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	**Основы знаний**	**3**	**3**	**-**	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**145**	**3**	**142**	
1	Строевые упражнения.	2	-	2	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	52	-	52	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	18	-	18	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	17	1	16	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	34	-	34	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	20	2	18	выполнение контрольных упражнений
III	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**258**	**5**	**253**	
1	Основы видов спорта.	24	2	22	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	70	-	70	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	14	-	14	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	100	2	98	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	20	-	20	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	30	1	29	выполнение контрольных упражнений
IV	**Контрольные испытания**	**2**	**-**	**2**	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	**Итого часов**	**408**	**11**	**397**	

Календарно-тематический план на 2023/2024 учебный год для 1-4 классов

№	Название раздела (кол-во часов) / Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел I. Основы знаний (3ч)				
1	Травматизма в спорте, причины	1		
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1		
Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП) (85ч)				
4-5	Строевые упражнения	2		
6-11	Общеразвивающие упражнения без предметов	6		
12-19	Общеразвивающие упражнения с партнёром	8		
20-25	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	6		
26-27	Дыхательная гимнастика	2		
28-30	Акробатические упражнения	3		
31-33	Преодоление полосы препятствий	3		
34-35	Выполнение гимнастических упражнений	2		
36-43	Оздоровительная гимнастика	8		
44-46	Оздоровительный бег: медленный бег	3		
47-49	Оздоровительный бег: бег на короткие дистанции	3		
50-52	Оздоровительный бег: эстафетный бег	3		
53-55	Оздоровительный бег: кросс 500 метров	3		
56-58	Оздоровительный бег: кросс 1000 метров	3		
59-62	Прыжки в длину с разбега	4		
63-66	Прыжки в высоту с разбега	4		
67-76	Метание гранаты в цель на дальность	10		

77-88	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	12		
Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП). (115ч)				
89	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1		
90	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1		
91	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	1		
92	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1		
93	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1		
94	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1		
95	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча Расстановка игроков. Судейская практика. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите и нападении. Соревнования по футболу	1		
96	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1		
97	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису.	1		
98-137	Подвижные игры	40		
138-139	Упражнения на ловкость	2		
140-141	Упражнения на координацию движений	2		
142-143	Упражнения на гибкость	2		
144-145	Упражнения на быстроту	2		
146-147	Упражнения на выносливость	2		
148-185	Спортивные игры	36		
186-187	Соревнования по ОФП	2		
188-189	Соревнования по СФП	2		
190-191	Соревнования - эстафеты	2		
192-193	Соревнования «Веселые старты»	2		
194-195	Соревнования-поединки	2		
196-203	Двухсторонние игры	10		
Раздел IV. Контрольные испытания (1ч)				
204	Контрольные испытания	1		

Календарно-тематический план на 2023/2024 учебный год для 5-11 классов

№	Название раздела (кол-во часов) / Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел I. Основы знаний (3ч)				
1	Травматизма в спорте, причины	1		
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1		
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1		
Раздел II. Общая физическая подготовка (ОФП) (145ч)				
4-5	Строевые упражнения	2		
6-20	Общеразвивающие упражнения без предметов	15		
21-35	Общеразвивающие упражнения с партнёром	15		
36-55	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	20		
56-57	Дыхательная гимнастика	2		
58-62	Акробатические упражнения	5		
63-67	Преодоление полосы препятствий	5		
68-75	Выполнение гимнастических упражнений	8		
76-92	Оздоровительная гимнастика	17		
93-99	Оздоровительный бег: медленный бег	7		
100-106	Оздоровительный бег: бег на короткие дистанции	7		
107-113	Оздоровительный бег: эстафетный бег	7		
114-120	Оздоровительный бег: кросс 500 метров	7		
121-128	Оздоровительный бег: кросс 1000 метров	8		
129-133	Прыжки в длину с разбега	5		
134-138	Прыжки в высоту с разбега	5		
139-143	Метание гранаты в цель на дальность	5		
144-148	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	5		
Раздел III. Специальная физическая подготовка (СФП). (258ч)				
149-150	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2		
151-154	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	4		
155-156	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2		
157-158	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2		
159-160	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2		
161-162	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнова-	2		

	ниях			
163-164	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча Расстановка игроков. Судейская практика	2		
165-168	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите и нападении. Соревнования по футболу	4		
169-170	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	2		
171-172	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису.	2		
173-242	Подвижные игры	70		
243-244	Упражнения на ловкость	2		
245-246	Упражнения на координацию движений	2		
247-248	Упражнения на гибкость	2		
249-252	Упражнения на быстроту	4		
253-256	Упражнения на выносливость	4		
257-356	Спортивные игры	100		
357-360	Соревнования по ОФП	4		
361-364	Соревнования по СФП	4		
365-368	Соревнования - эстафеты	4		
369-372	Соревнования «Веселые старты»	4		
373-376	Соревнования-поединки	4		
377-406	Двухсторонние игры	30		
Раздел IV. Контрольные испытания (2ч)				
407-408	Контрольные испытания	2		

Содержание программы дополнительного образования

Содержание учебного плана для 1-4 классов

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (85 часов)

1.Строевые упражнения. (2 часа)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (20 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.Дыхательная гимнастика. (2 часов)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (8 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (8 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.(15 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(30 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (115 часов)

1.Основы видов спорта (9 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(40 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (10 часов)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (36 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5.Соревнования и конкурсы(10 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры. (10 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (1 час)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Содержание учебного плана для 5-11 классов

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (145 часов)

1.Строевые упражнения. (2 часа)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (52 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

3.Дыхательная гимнастика. (2 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (18 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.*Форма контроля:* выполнение контрольный упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (17 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

6.Оздоровительный бег.(34 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(20 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (258 часов)

1.Основы видов спорта (24 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(70 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (14 часов)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (100 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5.Соревнования и конкурсы(20 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры. (30 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (2 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Комплекс организационно-педагогических условий

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Цель вводной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса общеразвивающих упражнений, подготавливающих организм к предстоящей нагрузке.

Главная задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Используются подготовительные упражнения для того вида легкой атлетики, которым будут заниматься в основной части занятия. Если это прыжки в длину с разбега, то подготовительными упражнениями могут быть прыжки через один, три, пять шагов, в длину с места, тройные, пятерные. Ходьба включается для активного отдыха**.**

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения.

В основной части одной из задач занятия является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на занятии материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на занятии.

Заключительная часть. Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Заключительная часть занятия предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правиль-

ную осанку, внимание. Основные средства - медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать ФГОС, иметь необходимые физкультурный инвентарь и оборудования. Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием, а также на спортивных площадках, где используется необходимый инвентарь и элементы полосы препятствий.

Ресурсное обеспечение образовательной программы предусматривает проведение учебно-воспитательной деятельности с детьми в светлом помещении. Развивающую предметно-пространственную среду необходимо менять, обновлять и пополнять. Также должно быть волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами, обручи, скакалки, секундомер, маты, канат для лазания, гимнастическая скамейка, рулетка, шведская стенка, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, гири, аптечка, волейбольная площадка, лыжная база, перекладина, гантели, штанга.

Информационное обеспечение

Программа реализуется при доступе к библиотечному фонду литературы; электронным библиотечным фондам; информационным интернет-ресурсам.

Дополнительная образовательная программа «ОФП в школе» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- аудиозаписи;
- иллюстрации по видам спорта

Формы промежуточной аттестации

Теория	**Практика**
Экспресс-тесты	Участие в спортивных соревнованиях
Контрольная работа	Участие в олимпиадах
	Судейские соревнования
	Кросс 500м
	Кросс 1000м

Оценочные материалы

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	**Нормативы; испытания.**		**1 класс**		
			"5"	**"4"**	**"3"**
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6

2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ ***- без учёта***

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	**Нормативы; испытания.**		**2 - класс**		
			"5"	**"4"**	**"3"**
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+

		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ ***- без учёта***

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	**Нормативы; испытания.**		**3 класс**		
			"5"	**"4"**	**"3"**
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+

3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

п/п	**Нормативы; испытания.**		**4 класс**		
			"5"	**"4"**	**"3"**
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650

3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Оценочные материалы для 5-11кл

№	Наименование	1год		2 год		3 год	
		М.	**д.**	М.	**д.**	М.	**д.**
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256

7.	Метание прав, ме-	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000

Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Акция
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра
- Мастер-класс
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список рекомендованной литературы для детей

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 воспитаниям. - 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.