

Управление образования, спорта и молодежной политики  
Администрация Тонкинского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»

Согласована  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждена  
Директор МОУ «Шайгинская ООШ»  
Л. И. Соловьева  
Приказ №124-од от 31.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программы  
*физкультурно-спортивной направленности*  
«ОФП»

(Срок реализации: 3 года, возраст обучающихся: 11-15 лет)

Разработчик:  
Кочкин Сергей Иванович педагог  
дополнительного образования

р.п.Шайгино, 2021

## **Пояснительная записка**

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.

**Дополнительная общеразвивающая программа кружка «ОФП» разработана на основе:**

- Федерального Закона «Об образовании Российской Федерации» 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Министерства Просвещения РФ от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Устава МОУ Шайгинская ООШ, утвержденного постановлением администрации Тоншаевского муниципального района Нижегородской области от 12 марта 2015 года № 60.

**Актуальность данной программы** заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических

условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Отличительной особенностью данной программы** заключается в том, что программа модифицированная. Занятия по ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений; улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Адресат программы:** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 11 до 12 лет. При планировании работы преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 11-12 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

**Цель** - сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

**Задачи программы:**

*Здоровьесберегающие:*

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

*Обучающие:*

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП, приобретение более глубоких знаний по интересующему виду спорта или упражнения.

*Развивающие:*

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

*Воспитательные:*

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности.

**Объём и срок освоения программы.** Срок реализации образовательной программы 3 года. Объём учебных часов по программе составляет 38 часов на каждом году обучения.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**– 1 раз в неделю по 1 часу.

**Форма обучения.** Форма проведения занятий: аудиторные и практические. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Наполняемость группы - не более 15 человек, т.к. основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Индивидуальная форма - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребёнка.

Групповая форма - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Форма обучения: очная.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

- 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.
- 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.

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«ОФП»**

Наименование предмета	1 год обучения									Итого за год	Формы аттестации/контроля
	1 год			2 год			3 год				
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие</b>	1ч	1ч		1ч	1ч		1ч	1ч		3ч	
<b>Легкая атлетика</b>	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	27ч	Прием нормативов, зачет
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	9ч	1ч	8ч	9ч	1ч	8ч	9ч	1ч	8ч	27	Прием нормативов, Зачет
<b>Лыжная подготовка</b>	10ч	2ч	8ч	10ч	2ч	8ч	10ч	2ч	8ч	30	Прием нормативов, Зачет
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	9ч	2ч	7ч	27	Прием нормативов, Зачет
<b>Промежуточная</b>	1ч	1ч		1ч	1ч		1ч	1ч		3ч	Прием нормативов

аттестация											в.в., Зачет
Итого	38часов		38часов		38часов		144ч				

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### Легкая атлетика.

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

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6 минутный бег.

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

### Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

#### **На материале спортивных игр:**

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

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

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; упражнения со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц

рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (мячи для метания). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на скамейке для пресса; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

## **2 год обучения**

### **Легкая атлетика.**

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

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;



повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6 минутный бег.

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

#### **На материале спортивных игр:**

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

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

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; упражнения со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (мячи для метания). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на скамейке для пресса; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **3 год обучения**

#### **Легкая атлетика.**

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

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка.

### **На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6 минутный бег.

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

### **На материале спортивных игр:**

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

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

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение на скорость по дистанции.

### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты; упражнения со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (мячи для метания). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на скамейке для пресса; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
1-2		История развития легкой атлетики		2		
3		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.			1	<b>Зачет</b>
4-5		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Длительный бег.			2	<b>Зачет</b>
6-7		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			2	<b>Зачет</b>
8		Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	<b>Зачет</b>
9		Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.			1	<b>Зачет</b>
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
10		Основные правила игры в баскетбол		1		

11		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.			1	Зачет
12		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
13		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
14-15		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.			2	Зачет
16-17		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.			2	Зачет
18		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			1	Зачет
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
19-20		Правила поведения во время занятия.		2		
21-22		Техника двухшажного хода			2	Зачет
23		Техника одновременного хода.			1	Зачет
24		Техника конькового хода.			1	Зачет
25		Повороты переступанием. Передвижение до 3км.			1	Зачет
26		Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.			1	Зачет
27-28		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.			2	Зачет
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
29-30		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
31		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну.			1	Зачет

		Прыжок в длину с места				
32		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	Зачет
33		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы. Длинные кувырки.			1	Зачет
34-35		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	Зачет
36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			1	Зачет
37		Передвижение по гимнастическому бревну Развитие гибкости.			1	Зачет
38		Промежуточная аттестация		1		Зачет
		<b>Всего:</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
1-2		Бег 30 метров (3 повторения) Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).		2		
3		Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств			1	Зачет
4-5		Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств			2	Зачет
6-7		Стартовые ускорения из			2	Зачет

		различных И.П. Метание теннисного мяча на дальность.				
8		Бег на 1000 метров без учета времени			1	Зачет
9		Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).			1	Зачет
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
10		Основные правила игры в волейбол		1		
11		Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.			1	Зачет
12		Приём мяча снизу двумя руками, подача мяча.			1	Зачет
13		Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбола».			1	зачет
14-15		Комбинации из освоенных элементов техники пережвижений.			2	Зачет
16		Круговая тренировка на развитие координационных способностей.			1	Зачет
17-18		Двусторонняя игра «Мини-волейбол».			2	Зачет
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
19-20		Правила поведения во время занятия.		2		
21-22		Техника двухшажного хода			2	Зачет
23		Техника одновременного хода.			1	Зачет
24		Техника конькового хода.			1	
25		Повороты переступанием. Передвижение до 3км.			1	Зачет
26		Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.			1	Зачет
27-28		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.			2	Зачет
		<b>Гимнастика с основами</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	



		<b>акробатики</b>				
29-30		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
31		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места			1	<b>Зачет</b>
32		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	<b>Зачет</b>
33		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы. Длинные кувырки.			1	<b>Зачет</b>
34-35		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	<b>Зачет</b>
36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			1	<b>Зачет</b>
37		Передвижение по гимнастическому бревну Развитие гибкости.			1	<b>Зачет</b>
38		Промежуточная аттестация		1		<b>Зачет</b>
<b>Всего:</b>			<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№	Дата	Темы занятий	Кол-во часов			
			Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
1-2		История развития легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.		2		
3		Бег с изменением направления, ритма и темпа.			1	<b>Зачет</b>

		Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.				
4-5		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Длительный бег.			2	Зачет
6-7		Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			2	Зачет
8		Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	Зачет
9		Метание мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.			1	Зачет
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
10		Основные правила игры в баскетбол		1		
11		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.			1	Зачет
12		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
13		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.			1	Зачет
14-15		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.			2	Зачет
16		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.			1	Зачет
17-18		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.			2	Зачет
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

19-20		Правила поведения во время занятия.		2		
21-22		Техника двухшажного хода			2	<b>Зачет</b>
23		Техника одновременного хода.			1	<b>Зачет</b>
24		Техника конькового хода.			1	<b>Зачет</b>
25		Повороты переступанием. Передвижение до 3км.			1	<b>Зачет</b>
26		Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.			1	<b>Зачет</b>
27-28		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.			2	<b>Зачет</b>
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
29-30		Техника выполнения гимнастических упражнений		2		
31		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места			1	<b>Зачет</b>
32		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжок в длину с места.			1	<b>Зачет</b>
33		Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы. Длинные кувырки.			1	<b>Зачет</b>
34-35		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастическому бревну. Развитие силовых способностей			2	<b>Зачет</b>
36		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			1	<b>Зачет</b>
37		Передвижение по гимнастическому бревну			1	<b>Зачет</b>

		Развитие гибкости.				
38		Промежуточная аттестация				<b>Зачет</b>
		<b>Всего:</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	

### **Формы аттестации**

Чтобы убедиться в прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе «ОФП» проводятся три вида контроля:

- 1) вводный контроль – в начале года (прием нормативов);
- 2) промежуточный контроль – в середине года прием нормативов;
- 3) итоговый контроль – зачет.

### **Оценочные материалы**

- 4) Промежуточная аттестация обучающихся по программе: сдача нормативов.
- 5) Аттестация обучающихся по окончании программы в форме зачётной работы: сдача экзамена по теории и практике.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия кружка «ОФП» проходят в спортивном зале. Для реализации программы имеется: учебно-методическая литература, диски с мультимедийным материалом, спортивные снаряды: гимнастический мат, гимнастический конь, перекладина, обручи, скакалки, канат подвесной, мяч для метания, кольца баскетбольные, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, волейбольная сетка, лыжи беговые, лыжные палки, лыжные ботинки.

#### **Кадровое обеспечение**

Руководитель кружка (учитель физической культуры, ОБЖ - Кочкин Сергей Иванович)

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: аналитическая справка, аналитический материал, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, свидетельство (сертификат).

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: промежуточной аттестации, сдачи нормативов, аналитической справки.

#### **Формы организации учебного занятия.**

##### *Традиционные формы занятий*

- **Дискуссия** - всестороннее публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы - расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.

- **Учебная игра** - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия,

- **Соревнования** - групповое занятие, с практической значимостью.

- *Нетрадиционные формы занятий*

- Презентация предмета, явления, события, факта - описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие социальных отношениях.

**Дидактические материалы** применяются в зависимости от вида учебного занятия – это могут быть *раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения.*

### **Список литературы**

#### **Основная литература**

1. Физическая культура 1-11 классы. ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.;

2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.;

3. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.;

4. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.;

5. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983 ;

6. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.;

7. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.