

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от «20» апреля 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №20  
Бауэр Н.В.  
«20» апреля 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»  
(уровень программы – стартовый)**

Возраст обучающихся – 6-11 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Количество часов в год – 35

Автор-составитель:  
Алимова Эльза Шалбузовна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2023

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную программу	Алимова Эльза Шалбузовна
Где, когда и кем утверждена программа	Приказом директора МБОУ СОШ №20 Н.В. Бауэр
Год разработки	2023
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель программы	формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающей ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;</li> <li>- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и овладеть новыми, с повышенной координационной сложностью;</li> <li>- развить основные физические качества и способности;</li> <li>- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- расширить знания о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;</li> <li>- укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> </ul>

Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоют принципы здорового образа жизни;</li> <li>- приобретут и усовершенствуют навыки и умения выполнять упражнения на все группы мышц;</li> <li>- развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;</li> <li>- приобретут привычку к систематическим занятиям физической культурой;</li> <li>- сформируют умение проявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.</li> </ul>
Срок реализации	2023-2024 учебный год
Количество часов в неделю/ год	1 / 35
Возраст обучающихся	6-11 лет
Форма занятий	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p>Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва, 2006 год. Антонова Ю. А</p> <p>Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС.</p> <p>«Детские подвижные игры». / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.</p> <p>Нормативы ВФСК «ГТО» для школьников.</p> <p>Тесты уровня физической подготовленности. В.А. Лях 2018г.</p>
Условия реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал, гимнастический зал;</li> <li>2. Комплексная спортивная площадка;</li> <li>3. Учебно-методическая литература;</li> <li>4. Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты).</li> </ol>

## Аннотация

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовке к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

Благодаря занятиям ребенок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа предназначена для учащихся начальных классов (6-11 лет).

На занятия отводится 35 часов в год (1 час в неделю).

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р, приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», национальным проектом «Образование» 2018-2024, утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16), письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей», государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года № 338-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования» (с изменениями), включающей портфели проектов, проекты автономного округа.

Основанием для разработки данной программы являются примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Москва «Просвещение», 2011 год, В.А.Горский; «Лучшие спортивные игры для детей и родителей», Москва, 2006 год. Антонова Ю. А.; Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС.; «Детские подвижные игры». / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012.; Громова О.: Подвижные игры для детей ФГОС ДО, Нормативы ВФСК «ГТО» 1 и 2 ступени; тесты уровня физической подготовленности. В.А. Лях 2018 г.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень освоения программы: стартовый.**

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы: состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа по общей физической подготовке **направлена** на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовку к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

### **Отличительные особенности данной программы заключаются в:**

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов (6-11 лет), с учетом медицинского заключения. На программу могут быть приняты дети с особыми образовательными потребностями (ТНР, ЗПР).

Наполняемость группы **20 человек**.

**Срок освоения программы:** 2023-2024 учебный год (в период с 01.09.2023 по 31.05.2024). 35 учебных недель.

### **Объем программы:**

В неделю:

1 группа (1 классы) – 1 час в неделю, 35 часов в год;

2 группа (2 классы) – 1 час в неделю, 35 часов в год;

3 группа (3 классы) – 1 час в неделю, 35 часов в год;

4 группа (4 классы) – 1 час в неделю, 35 часов в год.

**Виды занятий:** тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

*Средствами ОФП* являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. К физическим упражнениям относятся: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

### **Режим занятий**

**в неделю:**

1 группа: по 1 часу 1 раз в неделю / итого 1 час;

2 группа: по 1 часу 1 раз в неделю / итого 1 час;

3 группа: по 1 часу 1 раз в неделю / итого 1 час;

4 группа: по 1 часу 1 раз в неделю / итого 1 час.

Продолжительность занятия составляет 45 минут.

**Формы обучения:** групповые, индивидуальные.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Задачи:**

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающей ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и овладеть новыми, с повышенной координационной сложностью;
- развить основные физические качества и способности;
- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- расширить знания о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности;
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1-2. Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (3 часа)**

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях в спортивном и гимнастическом залах, на спортивной площадке. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (9 часов).**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Упражнения без предметов

*Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:*

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

*Упражнения для развития мышц ног:*

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

Упражнения на расслабление мышц:

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

*Акробатические упражнения:*

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

*Упражнения с партнером:*

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

*Упражнения с предметами:*

Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и соби́рание мячей на время.

*Упражнения с палкой:*

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

*Упражнения со скакалкой:*

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

*Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

*Упражнения с отягощениями:*

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

*Спортивные игры:*

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол.

#### **Раздел 4. Подвижные игры (11 часов)**

Практика. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

-с преодолением веса собственного тела;

-с различными дополнительными отягощениями;

-с использованием сопротивления внешней среды;

-с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.



Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинающим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств занимающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

### **Раздел 5. Подвижные игры с элементами игры баскетбол. Правила игры баскетбол (9 часов).**

Беседа. Изучение правил игры в баскетбол.

Практика. Передвижения, остановки, ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом, броски в баскетбольную корзину. Подвижные игры «Мяч капитану», «Ловишки с мячом», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пять бросков», «Метко в корзину».

### **Раздел 6. Участие в соревнованиях (2 часа).**

Итоговое занятие (1 час)

#### **Учебный план**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение.	1	1	-	Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности.	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка(ОФП).	9	1	8	Тестирование
4	Подвижные игры.	11	1	10	Тестирование
5	Подвижные игры с элементами игры баскетбол.	9	1	8	Тестирование
6	Участие в соревнованиях.	2	-	2	Результаты соревнований
7	Итоговое занятия	1	-	1	Промежуточная аттестация

<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	
--------------	-----------	----------	-----------	--

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### Метапредметные

*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

#### *Познавательные:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

#### *Коммуникативные:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### Предметные

- обучение технике спринтерского бега;
- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности;
- работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном,
- дать характеристику собственному выполнению упражнения.

### Годовой календарный учебный график дополнительного образования МБОУ СОШ № 20 на 2023-2024 учебный год 1 класс

№	мес яц	числ о	Время проведен ия занятий	Форм а занят ий	Количес т во часов	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контро ля
1	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Вводный инструктаж. Знакомство со спортивными играми. Развитие баскетб ола в России. Выдающиеся баскетболисты России. Подвижные игры	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
2	сен тяб рь			Очная , групп	1	Санитарно- гигиенические требования к	Спортив ный зал	Опрос

				овое занят ие		устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. Общие требования к личной гигиене юных спортсменов.		
3	сен тяб рь			Очная , груп повое занят ие	1	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Подвижные игры	Спортив ный зал	Беседа
4	сен тяб рь			Очная , груп повое занят ие	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Игра «Салочки».	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
5	окт ябр ь			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
6	окт ябр ь			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения с набивными мячами(1кг). Упражнения на гимнастической стенке.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
7	окт ябр ь			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения со скалками. Разучить комплекс дыхательной гимнастики.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
8	ноя брь			Очная , груп повое занят ие	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
9	ноя брь			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места, прыжки через препятствие,	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

						многоскоки.		
10	ноябрь			Очная , групповое занятие	1	Упражнения силовой подготовки в положении «вис стоя» и «вис лёжа».	Спортивный зал	Практическое занятие
11	ноябрь			Очная , групповое занятие	1	Беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	Спортивный зал	Практическое занятие
12	декабрь			Очная , групповое занятие	1	Бег на выносливость. Прыжки на скакалке.	Спортивный зал	Практическое занятие
13	декабрь			Очная , групповое занятие	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, лёжа на животе.	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь			Очная , групповое занятие	1	Комплекс упражнений на растяжение мышц. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Спортивный зал	Практическое занятие
15	декабрь			Очная , групповое занятие	1	Правила владения баскетбольным мячом. Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	Спортивный зал	Практическое занятие
16	январь			Очная , групповое занятие	1	Способы передач баскетбольного мяча. Передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Спортивный зал	Практическое занятие
17	январь			Очная , групповое занятие	1	Способы забрасывания мяча в б/корзину. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Спортивный зал	Практическое занятие
18	январь			Очная , групп	1	Ведение мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	Практическое занятие

				овое занят ие		Подвижная игра «Мяч капитану».		
19	фев рал ь			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
20	январь			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Вышибалы».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
21	фев рал ь			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Лучший защитник».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
22	фев рал ь			Очная , груп повое занят ие	1	Эстафеты с мячом.	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
23	фев рал ь			Очная , груп повое занят ие	1	Техника безопасности во время подвижных игр. Игра «Салки».	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
24	мар т			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Кот и мыши».	Спортив ный зал	Игра
25	мар т			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	Спортив ный зал	Игра
26	мар т			Очная , груп повое занят ие	1	Подвижная игра «Охотник и утки».	Спортив ный зал	Игра
27	мар т			Очная , груп	1	Подвижная игра «Пустое место».	Спортив ный зал	Игра

				овое занят ие				
28	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Щука и караси».	Спортив ный зал	Игра
29	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Чай, чай, выручай».	Спортив ный зал	Игра
30	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Коршун и кураца».	Спортив ный зал	Игра
31	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «А, ну-ка, отними!»	Спортив ный зал	Игра
32	май			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижная игра «Волк во рву».	Спортив ный зал	Игра
33	май			Очная , групп овое занят ие	1	Линейные эстафеты.	Спортив ный зал	Эстафе та
34	май			Очная , групп овое занят ие	1	«Весёлые старты».	Спортив ный зал	Игра
35	май			Очная , групп овое занят ие	1	Контрольные тесты.	Спортив ный зал	Тестир ование

### 2-3 класс

№	мес яц	числ о	Время проведен ия занятий	Форм а занят ий	Количес т во часов	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контро ля
1	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Вводный инструктаж. Подвижные игры	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
2	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Санитарно- гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом Подвижные игры	Спортив ный зал	Опрос
3	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры	Спортив ный зал	Беседа
4	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Общие требования к личной гигиене. Подвижные игры	Спортив ный зал	Беседа
5	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Подвижные игры	Спортив ный зал	Беседа
6	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами	Спортив ный зал	Эстафе та
7	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись на месте»	Спортив ный зал	Игра
8	ноя			Очная	1	Субъективные и	Спортив	Эстафе

	брь			, групповое занятие		объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями	спортивный зал	та
9	ноябрь			Очная, групповое занятие	1	Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Эстафета
10	ноябрь			Очная, групповое занятие	1	Круговая тренировка Упражнения без предметов	Спортивный зал	Практическое занятие
11	ноябрь			Очная, групповое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
12	декабрь			Очная, групповое занятие	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортивный зал	Практическое занятие
13	декабрь			Очная, групповое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь			Очная, групповое занятие	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортивный зал	Практическое занятие
15	декабрь			Очная, групповое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
16	январь			Очная, групповое занятие	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие



17	январь			Очная , групповое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
18	январь			Очная , групповое занятие	1	Беговые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
19	февраль			Очная , групповое занятие	1	Бег с низкого старта	Спортивный зал	Практическое занятие
20	январь			Очная , групповое занятие	1	Медленный бег и его разновидности	Спортивный зал	Практическое занятие
21	февраль			Очная , групповое занятие	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортивный зал	Практическое занятие
22	февраль			Очная , групповое занятие	1	Барьерный бег	Спортивный зал	Практическое занятие
23	февраль			Очная , групповое занятие	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
24	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март			Очная , групповое занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие

26	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в высоту с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
27	мар т			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
28	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Технико- тактическая подготовка Спринтерский бег	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
29	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Игра
30	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Развитие выносливости	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
31	апр ель			Очная , групп овое занят ие	1	Технико- тактическая подготовка Прыжки в длину с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
32	май			Очная , групп овое занят ие	1	Развитие скоростных качеств	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
33	май			Очная , групп овое занят ие	1	Технико- тактическая подготовка Бег на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
34	май			Очная , групп овое занят ие	1	Веселые старты	Спортив ный зал	Игра

35	май			Очная , групп овое занят ие	1	Эстафеты. Подведение итогов года.	Спортив ный зал	Эстафе та
----	-----	--	--	--------------------------------------------	---	-----------------------------------------	--------------------	--------------

#### 4 класс

№	мес яц	числ о	Время проведен ия занятий	Форм а занят ий	Количес тво часов	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контро ля
1	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Вводный инструктаж. ОФП	Спортив ный зал	Фронта льный опрос
2	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Санитарно- гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	Спортив ный зал	Опрос
3	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Техника безопасности на занятиях. ОФП	Спортив ный зал	Беседа
4	сен тяб рь			Очная , групп овое занят ие	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
5	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
6	окт ябр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Развитие координационных способностей. Игра «Не пропусти мяч»	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
7	окт ябр ь			Очная , групп	1	Развитие скоростно- силовых качеств.	Спортив ный зал	Игра

				овое занят ие		Игра «Попади в мишень»		
8	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Эстафеты с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
9	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Круговая тренировка	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
10	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Игра
11	ноя брь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
12	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
13	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
14	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
15	дек абр ь			Очная , групп овое занят ие	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
16	январь			Очная , групп	1	Упражнения с предметами	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

				овое занят ие				
17	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Беговые упражнения	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
18	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Бег с низкого старта	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
19	февраль			Очная , групп овое занят ие	1	Медленный бег и его разновидности	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
20	январь			Очная , групп овое занят ие	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
21	февраль			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжковые упражнения	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
22	февраль			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в длину с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
23	февраль			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
24	март			Очная , групп овое занят ие	1	Прыжки в высоту с места	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
25	март			Очная , групп	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

				овое занят ие				
26	мар т			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения для развития силы мышц рук	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
27	мар т			Очная , груп повое занят ие	1	Упражнения для развития силы мышц ног	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
28	апр ель			Очная , груп повое занят ие	1	Техника бега на короткие дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
29	апр ель			Очная , груп повое занят ие	1	Барьерный бег	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
30	апр ель			Очная , груп повое занят ие	1	Бег на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
31	апр ель			Очная , груп повое занят ие	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
32	май			Очная , груп повое занят ие	1	Метание мяча в цель и на дальность	Спортив ный зал	Тестир ование
33	май			Очная , груп повое занят ие	1	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	Спортив ный зал	Практи ческое занятие
34	май			Очная , груп	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортив ный зал	Практи ческое занятие

				овое занят ие				
35	май			Очная , груп повое занят ие	1	Эстафеты. Подведение итогов года.	Спортив ный зал	Эстафе та

### Условия реализации программы Методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- ✓ обучение проходит в очной форме;
- ✓ используется методы:
  - словесный: объяснение, беседа, рассказ;
  - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
  - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по программе и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

#### Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по ОФП.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- стойки– 6 штук;
- скакалки, 20 штук;
- мячи баскетбольные 20 штуки;
- мячи волейбольные 10 штуки;
- стойка для хранения мячей 2 штуки;
- комплект фишек 20 штук,
- рулетка 3 м 1 штука;
- мячи резиновые 2 штуки;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток.

## Система контроля результативности программы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (середина учебного года);
- итоговый контроль (конец учебного года).

*Текущий* контроль проходит в течение года в виде опросов, собеседований, педагогических наблюдений, самостоятельных соревнований, сдачи тестов, нормативов, участия в соревнованиях различных уровней.

### Критерии оценивания

При оценивании деятельности учащихся на занятиях ОФП следует обращать внимание на следующие моменты:

- технику овладения программным материалом;
  - количественные показатели (результаты);
  - систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
  - соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений.

**Промежуточный контроль** проводится по полугодиям. Представляет собой мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

**Итоговая** аттестация проводится в конце каждого года обучения в мае месяце. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### Протокол № 1

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе «Общая физическая подготовка»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ п./п.	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Бег 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Протокол № 2

тестовых упражнений по физической подготовке, обучающихся по программе «Общая физическая подготовка»

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ п./п.	Фамилия, имя	Полных лет	Координация		Выносливость		Гибкость	
			Челночный бег 3x10м (сек)		Бег 1000м (мин)		Наклон туловища вперед (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Итоговая аттестация учащихся по программе «ОФП» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**Оценочные материалы:**

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			<u>Ходьба на лыжах 1 км</u>	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3

+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3
----	----	----	---------------------------------------------	----	----	----

Мальчики			Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	<u>Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек</u>	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5
18	10	2	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	6	4

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3

5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге (раз)</u>	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	28	22	18

## Методическое обеспечение программы

Тестирования по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;
- **гибкость** выполняется наклон туловища вперед из положения стоя на возвышенности (ноги врозь на расстоянии 10 см или сидя на полу ноги врозь по углу 45 градусов, не сгибая ноги в коленях. Руки тянуть вниз (вперед) удерживая их на одном уровне.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### **Формы тренировочных занятий:**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала. Тренировочные занятия, которые направлены на развитие физических качеств.
- Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
- Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
- Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
- Участие в соревнованиях.
- Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий преподавателя.

### **Список литературы.**

#### ***Литература для учащихся:***

1. Ермаков В.В. Техника на короткие и длинные дистанции в легкой атлетике.- Смоленск: СГИФК, 1989.
2. Мартынов В.С. Комплексный контроль при физической нагрузке.- М., 1990.
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
4. Поварницин Л.П. Волевая подготовка легкоатлетов. - М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: «Физкультура и спорт», 1991 год. Список литературы для школьников.

#### ***Литература для учителя:***

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательство ОГУП «Шадринский Дом печати», 2007.-212 с.
2. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Пагадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Физкультура и спорт». 1998. – 496 с.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки легкой атлетике в школе. Минск, Полымя, 1989.
5. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

6. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б. М., ФИС, 1984.
7. Алябьева Е. А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы: в помощь психологам и педагогам. - М.: Т Ц. Сфера, 2003г.
8. Антропова А. П. Основы гигиены.- Просвещение, 2007г.
9. Антонов Ю. Е. Здоровый школьник, социально-оздоровительная технология 21 века, - М., 2000г.
10. Баль Л. В. Буква здоровья. М., 2008г.
11. Велитченко В.К. Физкультура без травм.- М.: Просвещение, 1993 год.
12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов.- М.: «Астель», 2001 год.
13. Всё обо всём (Организм человека).- М.: «Издательство Астрель», 2002 год.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: «Академия», 2001 год.
15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом.- М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006 год.
16. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру.- М.: «Медицина», 1990 год.
17. Правила соревнований по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам.- М.: «Олимпия-Пресс», 2001-2007 год.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2023/2024 учебный год по программе  
«Общая физическая подготовка»  
(1 классы)**

**Стартовый уровень**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель обучения в 1 классе:** формирование физической культуры личности воспитанников посредством общей физической подготовки.

**Задачи:**

- овладение школой движений;
- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
- укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/24 учебном году:**

Общий срок реализации исходной	1 год (2023/2024 учебный год)
--------------------------------	-------------------------------

программы (количество лет)	
Возраст обучающихся	6-7 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	35

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, 45 минут.

### Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях общей физической подготовкой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- активно участвовать в подвижных играх для развития физических качеств.

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

**Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

### Учебно-тематический план (1 классы)

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практическая часть	
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	1	1	-	Фронтальный опрос
2.	Основы личной гигиены и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	2	1	1	Тестирование
3.	Техники безопасности при занятиях спортом в зале и на	1	1	-	Контроль двигательной



	открытом воздухе.				активности
4.	Физическое совершенствование посредством общей физической подготовки.	10	-	10	Соревнование
5.	Подвижные игры с элементами игры баскетбол. Правила игры баскетбол.	8	В процессе занятия	7	Игра
6.	Подвижные игры. Правила. Техника безопасности.	11	1	10	Игра
7.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	2	-	2	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	

### Календарно-тематическое планирование для группы №1 (1 классы)

№п/п	Наименование темы	Часы	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводный инструктаж. Знакомство со спортивными играми. Развитие баскетбола в России.  Выдающиеся баскетболисты России. Подвижные игры	1		
2.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. Общие требования к личной гигиене юных спортсменов.	1		
3.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Подвижные игры	1		
4.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Игра «Салочки».	1		
5.	Упражнения с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками.	1		
6.	Упражнения с набивными мячами(1кг). Упражнения на гимнастической стенке.	1		
7.	Упражнения со скакалками. Разучить комплекс дыхательной гимнастики.	1		

8.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1		
9.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места, прыжки через препятствие, многоскоки.	1		
10.	Упражнения силовой подготовки в положении «вис стоя» и «вис лёжа».	1		
11.	Беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1		
12.	Бег на выносливость. Прыжки на скакалке.	1		
13.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, лёжа на животе.	1		
14.	Комплекс упражнений на растяжение мышц. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
15.	Правила владения баскетбольным мячом. Ведение мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
16.	Способы передач баскетбольного мяча. Передачи мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
17.	Способы забрасывания мяча в б/корзину. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
19.	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
20.	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
21.	Подвижная игра «Лучший защитник».	1		
22.	Эстафеты с мячом.	1		
23.	Техника безопасности во время подвижных игр. Игра «Салки».	1		
24.	Подвижная игра «Кот и мыши».	1		
25.	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1		
26.	Подвижная игра «Охотник и утки».	1		
27.	Подвижная игра «Пустое место».	1		
28.	Подвижная игра «Щука и караси».	1		

29.	Подвижная игра «Чай, чай, выручай».	1		
30.	Подвижная игра «Коршун и курица».	1		
31.	Подвижная игра «А, ну-ка, отними!»	1		
32.	Подвижная игра «Волк во рву».	1		
33.	Линейные эстафеты.	1		
34.	«Весёлые старты».	1		
35.	Контрольные тесты.	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>		

### **Материально-техническая база**

Занятия проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи, скакалки, обручи, цветные ленты, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

### **Контрольные задания для оценки уровня освоения учащимися содержания программы**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2023/2024 учебный год по программе  
«Общая физическая подготовка»  
Группа 2  
Стартовый уровень**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель обучения во 2-3 классах:** укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки через занятия ОФП.

**Задачи:**

- овладение школой движений;
- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
- укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2023/2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	8-9 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	35

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 ч., 45 минут.

**Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств учащегося.

**Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.**

**Формы контроля:**

- собеседование;

- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.

### Учебно-тематический план (2-3 классы)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	<b>1</b>	1	0	Фронтальный опрос
2.	Гигиенические основы	<b>1</b>	1	0	Тестирование
3.	Основы техники безопасности	<b>2</b>	0	2	Опрос
4.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	<b>2</b>	0	2	Игра
5.	Организация и проведение подготовительной части занятия	<b>2</b>	0	2	Контроль двигательной активности
6.	Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики	<b>8</b>	1	7	Контроль двигательной активности
7.	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>	1	9	Игра
8.	Участие в соревнованиях	<b>1</b>	0	1	Соревнование
9.	Технико-тактическая подготовка	<b>6</b>	1	5	Контроль двигательной активности
10.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	<b>2</b>	0	2	Соревнование
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	

### Календарно-тематическое планирование (2-3 классы)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1.	Вводный инструктаж. Подвижные игры	1		
2.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом Подвижные игры	1		
3.	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры	1		
4.	Общие требования к личной гигиене.	1		

	Подвижные игры			
5.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Подвижные игры	1		
6.	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами	1		
7.	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись на месте»	1		
8.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями	1		
9.	Эстафеты с предметами	1		
10.	Круговая тренировка Упражнения без предметов	1		
11.	Подвижные игры и эстафеты	1		
12.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	1		
13.	Подвижные игры и эстафеты	1		
14.	Упражнения для развития мышц туловища	1		
15.	Подвижные игры и эстафеты	1		
16.	Упражнения для развития мышц ног	1		
17.	Подвижные игры и эстафеты	1		
18.	Беговые упражнения	1		
19.	Бег с низкого старта	1		
20.	Медленный бег и его разновидности	1		
21.	Ускорения на отрезках 20-50 м	1		
22.	Барьерный бег	1		
23.	Прыжковые упражнения	1		
24.	Прыжки в длину с места	1		
25.	Прыжки в длину с разбега	1		
26.	Прыжки в высоту с места	1		
27.	Прыжки в высоту с разбега	1		
28.	Технико-тактическая подготовка Спринтерский бег	1		
29.	Подвижные игры и эстафеты	1		
30.	Развитие выносливости	1		
31.	Технико-тактическая подготовка Прыжки в длину с места	1		
32.	Развитие скоростных качеств	1		
33.	Технико-тактическая подготовка Бег на длинные дистанции	1		
34.	Веселые старты	1		
35.	Эстафеты. Подведение итогов года.	1		
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>		

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Контрольные задания для оценки уровня освоения учащимися содержания программы**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

### **Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2023/2024 учебный год по программе «Общая физическая подготовка» (4 классы). Группа 4. Стартовый уровень**

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Вид образовательной деятельности:** спортивная.

**Цель обучения по программе в 4 классах:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

**Задачи:**

- укрепление знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- знакомство с особенностями развития легкой атлетики как вида спорта;
- расширение знаний детей о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

### **Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/24 учебном году**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Возраст обучающихся	9-11 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	35

**Формы занятий:** групповая.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 45 минут занятие.

#### **Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

**Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в спортивных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

***Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.***

**Формы контроля:**

- собеседование;
- опрос;
- тестирование;
- практические задания;
- сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности;
- участие в соревнованиях.



**(4 классы). Группа 4**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	1	1	0	Фронтальный опрос
2.	Гигиенические основы	1	1	0	Опрос
3.	Основы техники безопасности	1	0	1	Тестирование
4.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	2	0	2	Контроль двигательной активности
5.	Организация и проведение подготовительной части занятия	4	0	4	Игра
6.	Физическое совершенствование средствами ОФП	8	1	7	Контроль двигательной активности
7.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Соревнование
3.	Технико-тактическая подготовка	7	1	6	Игра
4.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	1	0	1	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	

**Календарно-тематическое планирование (4 класс)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1.	Вводный инструктаж. ОФП	1		
2.	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.	1		
3.	Техника безопасности на занятиях. ОФП	1		
4.	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями	1		
5.	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами	1		
6.	Развитие координационных способностей. Игра «Не пропусти мяч»	1		
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мишень»	1		
8.	Эстафеты с предметами	1		
9.	Круговая тренировка	1		
10.	Спортивные игры и эстафеты	1		
11.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	1		

12.	Спортивные игры и эстафеты	1		
13.	Упражнения для развития мышц туловища	1		
14.	Упражнения для развития мышц ног	1		
15.	Спортивные игры и эстафеты	1		
16.	Упражнения с предметами	1		
17.	Беговые упражнения	1		
18.	Бег с низкого старта	1		
19.	Медленный бег и его разновидности	1		
20.	Ускорения на отрезках 20-50 м	1		
21.	Прыжковые упражнения	1		
22.	Прыжки в длину с места	1		
23.	Прыжки в длину с разбега	1		
24.	Прыжки в высоту с места	1		
25.	Прыжки в высоту с разбега	1		
26.	Упражнения для развития силы мышц рук	1		
27.	Упражнения для развития силы мышц ног	1		
28.	Техника бега на короткие дистанции	1		
29.	Барьерный бег	1		
30.	Бег на длинные дистанции	1		
31.	Техника бега на длинные дистанции	1		
32.	Метание мяча в цель и на дальность	1		
33.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1		
34.	Техника бега на длинные дистанции	1		
35.	Эстафеты. Подведение итогов года.	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>		

### **Материально-техническая база**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Контрольные задания для оценки уровня освоения учащимися программы**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения разных видов лёгкой атлетики. Он проводится тренером-преподавателем на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности учащихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут

неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.