

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» 05. 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.Ю. Петкова
«31» 05. 2023 г.

Приказ № Ш5-13-760/3
от «31» 05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(общеразвивающая) **ПРОГРАММА**
(физкультурно-спортивной направленности)
«Юный олимпиец»
(базовый уровень)

Возраст учащихся – **8-10 лет**
Срок реализации программы - **2 года**
Количество часов в год:
1 группа - **74 часа**
2 группа – **74 часа**
3 группа – **74 часа**

Автор-составитель программы:
Пархоменко Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023 г.

Аннотация к программе

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В дополнительной программе прослеживается углубленное изучение олимпийского движения, олимпийских видов спорта, ознакомление с выдающимися спортсменами, а также спортивная подготовка с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силовой и беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

Название программы	«Юный олимпиец»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Пархоменко Екатерина Николаевна учитель физической культуры
Год разработки	2023-2024 учебный год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Модифицированная программа составлена на основе авторской рабочей программы: В.И. Лях, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов». Издательство М: «Просвещение», 2020г. Утверждено директором МБОУ СОШ №5 (приказ №Ш5-13-760/3 от 31.05. 2023 г.)
Информации о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Разносторонняя физическая подготовка учащихся с олимпийской направленностью
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить основам физической подготовленности; • обучить основам техники всех видов двигательной деятельности; • ознакомить с принципами здорового образа жизни, с правилами самоконтроля состояния здоровья; • сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности • ознакомить с историей олимпийского движения, олимпийскими видами спорта; • ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательные и психомоторные качества; • совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках,

	<p>лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● формировать навыков дисциплины и самоорганизации; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● прививать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями; ● содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; ● стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, смелости, решительности, умение побеждать и достойно встречать неудачи; ● совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● улучшать функциональное состояние организма; ● повышать физическую и умственную работоспособность; ● способствовать снижению заболеваемости. ● прививать гигиенические навыки;
Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное развитие физических качеств; 2. Формирование знаний об основах олимпийского движения; 3. Овладение основами техники всех видов двигательной деятельности; 4. Демонстрация высокой физической подготовленности.
Срок реализации программы	2 года- 148ч
Количество часов в неделю/год	В неделю- 6 часов В год- 74 часа
Возраст обучающихся	8-10 лет
Формы занятий	Беседа, игра, наблюдение, самостоятельная работа, тренировка, соревнования
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич; 2. Учебно-методическая литература; 3. Раздаточный материал (карточки). 4. Дополнительные источник-интернет ресурс-РЕШ
Условия реализации программы	1. Спортивные залы (малый, большой);

(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	2.Наглядные пособия: плакаты, схемы, альбомы, фотографии; 3.Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты, гимнастический козел, лыжи, координационная лестница и т.д.)
---	--

Пояснительная записка

В последние годы за время обучения в школе в состоянии здоровья детей наблюдается выраженная отрицательная динамика. Рост растущих нервно-психических нагрузок, хронических заболеваний и функциональных расстройств среди учащихся все чаще связывается с процессом обучения. Сложившаяся ситуация в сфере физического, психического, социального, нравственного и духовного здоровья детей диктует необходимость принятия неотложных мер. В связи с этим актуально значимым и востребованным сегодня становится дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта, где успешно проводится работа по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, развитие представлений о здоровом образе жизни, становление познавательной мотивации и способностей. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Общая физическая подготовка – это процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специально подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Общая физическая подготовка для учащихся младшего школьного возраста является необходимой для оптимальной физической подготовленности, от которой зависит физическое развитие ребёнка. Очень важно, чтобы в младшем школьном возрасте развивались все физические качества: сила, гибкость, координация, быстрота и выносливость. Потому что, именно этот возраст 8-10 лет является наиболее благоприятным «сенситивным периодом» для развития этих качеств. В более поздний период жизни эти физические качества воспитать очень сложно, а то и не возможно.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный олимпиец» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

(https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/), Приказом
Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении
Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по
дополнительным общеобразовательным программам»
(<https://docs.cntd.ru/document/551785916>) и иными локальными актами,
регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ
СОШ № 5.

В основе – «Комплексная программа физического воспитания учащихся
1-4 классов», разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич и
рекомендованной к реализации Министерством образования и науки
Российской Федерации (М: «Просвещение», 2022г).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы
Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)
направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила,
выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические
качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных,
подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества
необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья
младших школьников.

Методические принципы программы:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Адресат программы – данная программа предназначена для учащихся
2- 4 классов, с учетом медицинского заключения.

- **Объем программы:**
- В неделю- 6 часов
- В год- 74 часа
- Общий объем программы - 148 часа.

Формы занятий: беседа, игра, наблюдение, самостоятельная работа,
тренировка, соревнования, групповые, индивидуальные.

Срок освоения программы – 2 года

- (1 год обучения – 37 недель, 2 год обучения – 37 недель)

Режим занятий

- в неделю занятия проходят каждый день:
- Пн — 12:40-13:20 (для 1 смены-после уроков, а для 2 перед уроками)
- Вт — 12:40-13:20
- Ср - 12:40-13:20
- Чт - 12:40-13:20
- Пт- 12:40-13:20
- Сб — 10:40-11:20

- **Планируемые результаты**

- В процессе занятий в секции ОФП у учащихся повышается иммунитет, укрепляются мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Комплексно развиваются все физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Учащиеся демонстрируют высокую физическую подготовленность, сдают нормативы ВФСК «ГТО» и получают знаки различных степеней. Данная программа позволяет комплексно освоить основы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр. Это способствует отбору учащихся для выступлений на соревнованиях школьного и муниципального уровня. Воспитанники знакомятся с олимпийским движением в России и в мире, с выдающимися спортсменами.
- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
 - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский спорт.
 - Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
 - Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
 - Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
 - Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, культуры поведения в обществе.
 - Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
 - Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
 - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных спортивных ситуаций.
 - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к физическому развитию и труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
 - Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха

и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- знать правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- определять общие цели и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- работать в материальной и информационной среде в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».
- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- излагать факты из истории развития олимпийского движения, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

-

- **Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

- **Ожидаемые результаты на первый год обучения:**

- **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития олимпийского движения.
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

- **Уметь:**

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

- **Демонстрировать:**

- Прыжок в длину с места
- Наклон вперёд из положения сидя
- Бег 30м, с высокого старта
- Кросс 1000м.
- Челночный бег 3X10м.
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа
- Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.
- Подтягивание в висе
- Прыжки через скакалку за 30 сек.
- Лыжные гонки 1 км.
- Метание набивного мяча
- Метание малого мяча 150гр.
- Метание в цель с 6м.

Многоскоки

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года

- Школьная спартакиада: «Весёлые старты», п/и «Перестрелка», с/и «Пионербол», легкоатлетический кросс, военно-спортивная игра «Зарница».
- Сдача нормативов ВФСК «ГТО»

Муниципальные соревнования.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля

Аттестация	Сроки проведения	Форма
Входная	Сентябрь	Сдача нормативов физической подготовленности
Промежуточная	В течение года	Сдача нормативов ВФСК «ГТО», участие в спортивных соревнованиях
Итоговая	Май	Сдача нормативов физической подготовленности

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения	Примечание
I	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
1	Примерные программы по предмету «Физическая культура» 1-4 класс	
2	Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич	
3	Учебник «Олимпийское образование»	
II	<i>Демонстрационные учебные пособия</i>	
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2	Плакаты методические	
III	<i>Технические средства обучения</i>	
1	Музыкальный центр	
2	Компьютер	
3	Копировальный аппарат	
4	Принтер	
IV	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1	Бревно гимнастическое напольное	
2	Козел гимнастический	
3	Стенка гимнастическая	
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	
5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	
6	Палка гимнастическая	
7	Скакалка детская	

	2.Акробатические упражнения; 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Акробатическая комбинация; 5.Эстафеты с элементами гимнастики; 6.Возрождение олимпийских игр		1ч.	2ч. 2ч. 2ч. 1ч.	1. Гибкость 2. Комбинация из акробатических элементов.
3	Лыжная подготовка: 1.Лыжные ходы; 2.Подъёмы; 3.Спуски; 4.Повороты; 5.Эстафеты и игры на лыжах; 6. Современные олимпийские игры	11ч.	1ч. 1ч.	10ч. 4ч. 1ч. 1ч. 2ч. 2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО) 1. Бег на лыжах(1 км)
4	Спортивные и подвижные игры: 1.Элементы спортивных игр; 2.Подвижные игры; 3.Современные олимпийские игры.	10ч.	1ч. 1ч	9ч. 4ч. 5ч.	1.Теория (площадка, расположение игроков, правила)
5	Инструктажи по ТБ: 1.Вводный инструктаж по технике безопасности; 2.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике; 3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике; 4. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке; 5. Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм;	3ч.	3ч. 0,5 ч. 0,5ч. 0,5ч. 0,5ч. 0,5ч.		1.Теория(техника безопасности занятия)

	6.Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.				
6	Развитие физических качеств: 1.Развитие выносливости; 2.Развитие быстроты; 3.Развитие координационных способностей; 4.Развитие скоростно-силовых способностей; 5.Развитие гибкости.	10ч.		10ч. 2ч. 2ч. 2ч. 2ч. 2ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
7	Контрольные нормативы: 1.Бег 30 м; 2.Бег 1000м; 3.Челночный бег 3x10м; 4.Прыжок в длину с места; 5.Наклон вперед из положения сидя; 6.Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; 7.Подтягивание в висе; 8.Прыжки через скакалку за 1 минуту; 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10.Лыжные гонки 1 км.	10 ч.		10ч. 1ч 1ч. 1ч. 1ч. 1ч 1ч 1ч. 1ч. 1ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
	Всего:	74ч.	7 ч.	67ч.	

Календарный учебный график (1 год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы древности.	С.з.	Устный опрос

2.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийские чемпионы древности.С.з.	С.з.	Устный опрос
3.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Техника бега. Бег 30м. с высокого старта.	С.з.	Устный опрос
4.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Различные виды ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	С.з.	Устный опрос
5.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжки через барьеры. Круговые эстафеты.	С.з.	Устный опрос
6.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин.	С.з.	Устный опрос
7.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Вызови по имени». Бег до 5 мин.	С.з.	Устный опрос
8.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	С.з.	Устный опрос
9.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	С.з.	Устный опрос
10.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Прыжки.	С.з.	Устный опрос
11.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Устный опрос
12.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	С.з.	Устный опрос
13.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	С.з.	Устный опрос
14.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Космонавты». Бег до 6 мин.	С.з.	Устный опрос
15.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	С.з.	Сдача нормативов ГТО
16.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	С.з.	Устный опрос
17.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: бег 30м. Подвижная игра	С.з.	Сдача нормативов

						«Перестрелка».		ГТО
18.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Смешанное передвижение	С.з.		Устный опрос
19.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Кросс 1 км.	С.з.		Сдача нормативов ГТО
20.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по лёгкой атлетике	С.з.		Сдача нормативов ГТО
21.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Возрождение олимпийских игр.	С.з.		Устный опрос
22.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	С.з.		Устный опрос
23.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	С.з.		Устный опрос
24.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Простые и смешанные висы.	С.з.		Устный опрос
25.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Акробатическая комбинация из 3 элементов.	С.з.		Устный опрос
26.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Поднимание туловища из положения лёжа.	С.з.		Устный опрос
27.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	С.з.		Устный опрос
28.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	С.з.		Устный опрос
29.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.		Устный опрос
30.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения сидя.	С.з.		Сдача нормативов ГТО

31.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Перелезания через препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	С.з.	Сдача нормативов ГТО
32.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	С.з.	Сдача нормативов ГТО
33.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	С.з.	Сдача нормативов ГТО
34.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования «Весёлые старты».	С.з.	Устный опрос
35.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Современные олимпийские игры.	С.з.	Устный опрос
36.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Способы и особенности движений и передвижений.	С.з.	Устный опрос
37.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	С.з.	Устный опрос
38.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	С.з.	Устный опрос
39.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	С.з.	Устный опрос
40.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	С.з.	Устный опрос
41.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Сдача нормативов ГТО
42.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Спортивная игра «Мини-футбол». Правила игры.	С.з.	Устный опрос
43.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	С.п на улице	Устный опрос
44.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ступающий шаг.	С.п на	Устный опрос

						Передвижение на лыжах до 500 м.	улице	
45.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице		Устный опрос
46.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице		Устный опрос
47.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	С.п на улице		Устный опрос
48.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице		Устный опрос
49.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице		Устный опрос
50.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице		Устный опрос
51.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	С.п на улице		Устный опрос
52.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	С.п на улице		Устный опрос
53.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	С.п на улице		Устный опрос
54.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по лыжным гонкам 1км.	С.п на улице		Устный опрос
55.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице		Устный опрос
56.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: лыжные гонки 1 км.	С.п на улице		Устный опрос
57.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение дистанции разными ходами	С.п на улице		Устный опрос
58.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по военно-спортивной игре «Зарница»	С.п на улице		Устный опрос
59.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1	С.п на улице		Сдача нормативов

						км.		ГТО
60.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице		Сдача нормативов ГТО
61.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	С.з		Устный опрос
62.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Современные олимпийские игры.	С.з		Устный опрос
63.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости.	С.з		Устный опрос
64.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Подвижная цель».	С.з		Устный опрос
65.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание малого мяча из разных положений.	С.з		Устный опрос
66.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	С.з		Сдача нормативов ГТО
67.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	С.з		Сдача нормативов ГТО
68.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	С.з		Устный опрос
69.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	С.з		Устный опрос
70.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: прыжок в длину с места.	С.з		Сдача нормативов ГТО
71.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Кросс по пересеченной местности	С.з		Сдача нормативов ГТО
72.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Полоса препятствий	С.з		Устный опрос
73.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Полоса препятствий	С.з		Устный опрос
74.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подведение итогов	С.з		Устный опрос

Содержание учебно-тематического плана/1 год обучения

1.Лёгкая атлетика:

Теоретическая часть

- Олимпийские игры в древности.Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания

Практическая часть

- Высокий старт. Техника бега. Разучивание и совершенствование техники бега. Выполнение в полной координации, с изменением темпа, направления, с разной скоростью;
- Бег с преодолением препятствий;
- Челночный бег 3x10;
- Специальные беговые упражнения;
- Прыжок в длину с места;
- Прыжковые упражнения, многоскоки;
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега;
- Метание мяча на точность, дальность и в цель;
- Бросок набивного мяча;
- Эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

2.Гимнастика:

Теоретическая часть

- Возрождение олимпийских игр. Висы и упоры, ОРУ с предметами. Лазанье в 2-3 приема.

Практическая часть

- ОРУ с предметами: с гимнастическим обручем, набивным мячом, гимнастической скакалкой, гимнастическим обручем.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа;
- Висы и упоры: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися;
- Лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке, ходьба по гимнастическому бревну, по канату в три приёма, опорный прыжок через гимнастического козла, перелезание через бревно, коня;
- Акробатическая комбинация;
- Эстафеты с элементами гимнастики.

3.Лыжная подготовка:

Теоретическая часть

- Современные олимпийские игры . Лыжные ходы, подъемы, спуски и повороты

Практическая часть

- Лыжные ходы: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный

- двухшажный ход без палок и с палками;
- Подъём: «лесенкой»;
- Спуски: в высокой и низкой стойках;
- Поворот: переступанием;
- Эстафеты на лыжах.

4.Подвижные и спортивные игры:

Теоретическая часть

- Современные олимпийские игры. Правила игр.

Практическая часть Элементы спортивных игр: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления; броски по воротам с 3-4 м и броски в цель, удары по воротам в футболе;

- «Пустое место»;
- «Стой»;
- «Белые медведи»;
- «Космонавты»;
- «Прыжки по полосам»;
- «Волк во рву»;
- «Вызови по имени»;
- «Мяч ловцу»;
- «Быстро и точно»;
- «Гонка мячей по кругу»;
- «Подвижная цель»;
- «Борьба за мяч»;
- «Охотники и утки»;
- «Перестрелка»;
- «Мини-футбол»;
- «Пионербол».

5.Инструктажи по технике безопасности:

Теоретическая часть

- Вводный инструктаж по ТБ на занятиях ОФП;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке;
- Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр;
- Инструктаж по ТБ при проведении спортивных соревнований;

6.Развитие физических качеств:

Практическая часть

- Развитие выносливости: бег от 6 до 15 мин, передвижение на лыжах до 2 км, прыжки через скакалку;
- Развитие быстроты: бег 30 м, бег 60 м, ускорения;

- Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10м, прыжки, метания, броски;
- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, метания, броски, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лёжа;
- Развитие гибкости: наклон вперёд из положения сидя.

7. Контрольные нормативы:

- Бег 30 м;
- Бег 1000м;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Прыжки через скакалку за 1 минуту;
- Подтягивание в висе;
- Лыжные гонки 1 км.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата	
			1 группа	
			план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы древности.	1		
2	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийские чемпионы древности.	1		
3	Техника бега. Бег 30м. с высокого старта.	1		
4	Различные виды ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	1		
5	Прыжки через барьеры. Круговые эстафеты.	1		
6	Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин.	1		
7	Подвижная игра «Вызови по имени». Бег до 5 мин.	1		
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
9	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	1		
10	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Прыжки.	1		

11	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
12	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	1		
13	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	1		
14	Подвижная игра «Космонавты». Бег до 6 мин.	1		
15	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		
16	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	1		
17	Контроль: бег 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
18	Смешанное передвижение	1		
19	Кросс 1 км.	1		
20	Соревнования по лёгкой атлетике	1		
21	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Возрождение олимпийских игр.	1		
22	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	1		
23	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1		
24	Простые и смешанные висы.	1		
25	Акробатическая комбинация из 3 элементов.	1		
26	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Поднимание туловища из положения лёжа.	1		
27	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	1		
28	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
29	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения сидя.	1		
31	Перелезания через препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
32	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	1		

33	Контроль: поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.	1		
34	Соревнования «Весёлые старты».	1		
35	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Современные олимпийские игры.	1		
36	Способы и особенности движений и передвижений.	1		
37	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
38	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
39	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	1		
40	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	1		
41	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
42	Спортивная игра «Мини-футбол». Правила игры.	1		
43	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	1		
44	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до 500 м.	1		
45	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
46	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
47	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	1		
48	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
49	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
50	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
51	Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	1		
52	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	1		
53	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	1		
54	Соревнования по лыжным гонкам 1км.	1		
55	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	1		
56	Контроль: лыжные гонки 1 км.	1		

57	Прохождение дистанции разными ходами	1		
58	Соревнования по военно-спортивной игре «Зарница»	1		
59	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	1		
60	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	1		
61	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	1		
62	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Современные олимпийские игры.	1		
63	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости.	1		
64	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
65	Метание малого мяча из разных положений.	1		
66	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1		
67	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	1		
68	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		
69	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1		
70	Контроль: прыжок в длину с места.	1		
71	Кросс по пересеченной местности	1		
72	Полоса препятствий	1		
73	Полоса препятствий	1		
74	Подведение итогов	1		

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики	Форма контроля
1	Лёгкая атлетика: 1.Бег; 2.Специальные беговые упражнения; 3.Прыжки; 4.Метания; 5.Броски;	18ч.	1ч.	17ч. 6ч. 2ч. 2ч. 2ч. 2ч. 3ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО) 1.Бег 3x10 м 2. Прыжок в длину с разбега 3. Метание

	4.Эстафеты с элементами лёгкой атлетики; 5.Олимпийские чемпионы древности		1ч.		
2	Гимнастика: 1.ОРУ с предметами; 2.Акробатические упражнения; 3.Висы и упоры; 4.Лазанья и перелезания; 5.Акробатическая комбинация; 5.Эстафеты с элементами гимнастики; 6.Олимпийское движение в России	12ч.	1ч. 1ч.	11ч. 2ч. 2ч. 2ч. 2ч. 2ч. 1ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО) 1. Гибкость 2. Комбинация из акробатических элементов.
3	Лыжная подготовка: 1.Лыжные ходы; 2.Подъёмы; 3.Спуски; 4.Повороты; 5.Эстафеты и игры на лыжах; 6.Знания по лыжной подготовке. 7.Олимпийские виды спорта	11ч.	2ч. 1ч. 1ч	9ч. 3ч. 1ч. 1ч. 2ч. 2ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО) 1. Бег на лыжах(1 км)
4	Спортивные и подвижные игры: 1.Элементы спортивных игр; 2.Подвижные игры; 3.Знания по спортивным и подвижным играм. 4. Выдающиеся спортсмены.	12ч.	2ч. 1ч 1ч.	10ч. 5ч. 5ч.	1.Теория (площадка, расположение игроков, правила)
5	Инструктажи по ТБ: 1.Вводный инструктаж по технике безопасности; 2.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике; 3. Техника безопасности на занятиях по гимнастике; 4. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке;	3ч.	3ч. 0,5 ч. 0,5ч. 0,5ч. 0,5ч. 0,5ч.		1.Теория(техника безопасности занятия)

	5. Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; 6. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований.		0,5ч.		
6	Развитие физических качеств: 1. Развитие выносливости; 2. Развитие быстроты; 3. Развитие координационных способностей; 4. Развитие скоростно-силовых способностей; 5. Развитие гибкости. 6. Олимпийские ценности.	6ч.		7ч. 2ч. 1ч. 1ч. 2ч. 1ч.	Выполнение нормативов (отдельно по каждому физическому качеству)
7	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м; 2. Бег 1000 м; 3. Челночный бег 3x10 м; 4. Прыжок в длину с места; 5. Наклон вперёд из положения сидя; 6. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; 7. Подтягивание в висе; 8. Прыжки через скакалку за 1 минуту; 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 10. Лыжные гонки 1 км.	10 ч.		10ч. 1ч 1ч. 1ч. 1ч. 1ч. 1ч 1ч. 1ч. 1ч.	Выполнение нормативов (нормы ГТО)
	Всего:	74 ч.	10 ч.	64 ч.	

Календарный учебный график (2 год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			12:40-13:20	Пр. работа	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы древности.	С.з.	Устный опрос
2.			12:40-13:20	Пр. работа	1	Инструктаж по ТБ на	С.з.	Устный опрос

						занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийские чемпионы древности.С.з.		
3.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Техника бега. Бег 30м. с высокого старта.	С.з.	Устный опрос
4.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Различные виды ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	С.з.	Устный опрос
5.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжки через барьеры. Круговые эстафеты.	С.з.	Устный опрос
6.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин.	С.з.	Устный опрос
7.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Вызови по имени». Бег до 5 мин.	С.з.	Устный опрос
8.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч ловцу».	С.з.	Устный опрос
9.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	С.з.	Устный опрос
10.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Прыжки.	С.з.	Устный опрос
11.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Устный опрос
12.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	С.з.	Устный опрос
13.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	С.з.	Устный опрос
14.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Космонавты». Бег до 6 мин.	С.з.	Устный опрос
15.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	С.з.	Сдача нормативов ГТО
16.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	С.з.	Устный опрос
17.			12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: бег 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Сдача нормативов ГТО

18.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Смешанное передвижение	С.з.	Устный опрос
19.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Кросс 1 км.	С.з.	Сдача нормативов ГТО
20.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по лёгкой атлетике	С.з.	Сдача нормативов ГТО
21.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Возрождение олимпийских игр.	С.з.	Устный опрос
22.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	С.з.	Устный опрос
23.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	С.з.	Устный опрос
24.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Простые и смешанные висы.	С.з.	Устный опрос
25.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Акробатическая комбинация из 3 элементов.	С.з.	Устный опрос
26.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Поднимание туловища из положения лёжа.	С.з.	Устный опрос
27.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	С.з.	Устный опрос
28.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	С.з.	Устный опрос
29.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Устный опрос
30.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперёд из положения сидя.	С.з.	Сдача нормативов ГТО
31.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Перелезания через	С.з.	Сдача

						препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		нормативов ГТО
32.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	С.з.	Сдача нормативов ГТО	
33.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	С.з.	Сдача нормативов ГТО	
34.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования «Весёлые старты».	С.з.	Устный опрос	
35.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Современные олимпийские игры.	С.з.	Устный опрос	
36.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Способы и особенности движений и передвижений.	С.з.	Устный опрос	
37.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	С.з.	Устный опрос	
38.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	С.з.	Устный опрос	
39.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	С.з.	Устный опрос	
40.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	С.з.	Устный опрос	
41.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	С.з.	Сдача нормативов ГТО	
42.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Спортивная игра «Мини-футбол». Правила игры.	С.з.	Устный опрос	
43.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	С.п на улице	Устный опрос	
44.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до	С.п на улице	Устный опрос	

						500 м.		
45.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос	
46.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос	
47.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	С.п на улице	Устный опрос	
48.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос	
49.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице	Устный опрос	
50.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1,5км.	С.п на улице	Устный опрос	
51.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	С.п на улице	Устный опрос	
52.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	С.п на улице	Устный опрос	
53.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	С.п на улице	Устный опрос	
54.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по лыжным гонкам 1км.	С.п на улице	Устный опрос	
55.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	С.п на улице	Устный опрос	
56.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: лыжные гонки 1 км.	С.п на улице	Устный опрос	
57.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение дистанции разными ходами	С.п на улице	Устный опрос	
58.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по военно-спортивной игре «Зарница»	С.п на улице	Устный опрос	
59.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО	

60.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прохождение на лыжах изученными ходами до 1 км.	С.п на улице	Сдача нормативов ГТО
61.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	С.з	Устный опрос
62.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Современные олимпийские игры.	С.з	Устный опрос
63.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости.	С.з	Устный опрос
64.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Подвижная цель».	С.з	Устный опрос
65.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание малого мяча из разных положений.	С.з	Устный опрос
66.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	С.з	Сдача нормативов ГТО
67.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	С.з	Сдача нормативов ГТО
68.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	С.з	Устный опрос
69.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	С.з	Устный опрос
70.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Контроль: прыжок в длину с места.	С.з	Сдача нормативов ГТО
71.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Кросс по пересеченной местности	С.з	Сдача нормативов ГТО
72.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Полоса препятствий	С.з	Устный опрос
73.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Полоса препятствий	С.з	Устный опрос
74.		12:40-13:20	Пр.работа	1	Подведение итогов	С.з	Устный опрос

Содержание учебно-тематического плана/ 2 год обучения

1.Лёгкая атлетика:

Теоретическая часть

- Олимпийские чемпионы древности.

Практическая часть

- Низкий старт.
- Техника бега. Выполнение в полной координации, с изменением темпа, направления, с разной скоростью;
- Бег с преодолением препятствий;
- Челночный бег 3x10;
- Специальные беговые упражнения;
- Прыжок в длину с места;
- Прыжковые упражнения, многоскоки;
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега;
- Метание мяча на точность, дальность и в цель;
- Бросок набивного мяча;
- Эстафеты с элементами лёгкой атлетики;

2. Гимнастика:

Теоретическая часть

- Олимпийское движение в России.

Практическая часть

- ОРУ с предметами: с гимнастическим обручем, набивным мячом, гимнастической скакалкой, гимнастическим обручем.
- Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа;
- Висы и упоры: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси;
- Лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке, ходьба по гимнастическому бревну, по канату в три приёма, опорный прыжок через гимнастического козла, перелезание через бревно, коня;
- Акробатическая комбинация;
- Эстафеты с элементами гимнастики.

3. Лыжная подготовка:

Теоретическая часть

- Олимпийские виды спорта.

Практическая часть

- Лыжные ходы: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- Подъём: «лесенкой»;
- Спуски: в высокой и низкой стойках;
- Поворот: переступанием;
- Эстафеты на лыжах.

4.Подвижные и спортивные игры:

Теоретическая часть

- Выдающиеся спортсмены.

Практическая часть Элементы спортивных игр: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления; броски по воротам с 3-4 м и броски в цель, удары по воротам в футболе;

- «Пустое место»;
- «Стой»;
- «Белые медведи»;
- «Космонавты»;
- «Прыжки по полосам»;
- «Волк во рву»;
- «Вызови по имени»;
- «Мяч ловцу»;
- «Быстро и точно»;
- «Гонка мячей по кругу»;
- «Подвижная цель»;
- «Борьба за мяч»;
- «Охотники и утки»;
- «Перестрелка»;
- «Мини-футбол»;
- «Пионербол».

5.Инструктажи по технике безопасности:

Теоретическая часть

- Вводный инструктаж по ТБ на занятиях ОФП;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике;
- Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке;
- Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных игр;
- Инструктаж по ТБ при проведении спортивных соревнований;

6.Развитие физических качеств:

Теоретическая часть

- Олимпийские ценности.

Практическая часть

- Развитие выносливости: бег от 6 до 15 мин, передвижение на лыжах до 2 км, прыжки через скакалку;
- Развитие быстроты: бег 30 м, бег 60 м, ускорения;
- Развитие координационных способностей: челночный бег 3x10м, прыжки, метания, броски;

- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, метания, броски, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лёжа;
- Развитие гибкости: наклон вперёд из положения сидя.

7. Контрольные нормативы:

- Бег 30 м;
- Бег 1000м;
- Челночный бег 3х10м;
- Прыжок в длину с места;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Прыжки через скакалку за 1 минуту;
- Подтягивание в висе;
- Лыжные гонки 1 км.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата			
			2 группа		3 группа	
			план	факт	план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские чемпионы современности.	1				
2	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Олимпийская символика.	1				
3	Техника бега. Стартовое ускорение.	1				
4	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.	1				
5	Различные виды ходьбы и бега. Круговые эстафеты.	1				
6	Специальные беговые упражнения. Бег до 4 мин.	1				
7	Подвижная игра «Горелки». Бег до 6 мин.	1				
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Белые медведи».	1				
9	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег до 5 мин.	1				
10	Подвижная игра «Защита укрепления». Прыжки.	1				
11	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Укради знамя».	1				

12	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Многоскоки.	1				
13	Развитие выносливости: бег до 4 мин., прыжки через скакалку.	1				
14	Подвижная игра «Кот и мыши». Бег до 6 мин.	1				
15	Контроль: бег 1000м. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
16	Метание мяча на точность, дальность и в цель.	1				
17	Соревнования по легкой атлетике	1				
18	Контроль: бег 30м. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
19	Смешанное передвижение	1				
20	Кросс 1км	1				
21	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Олимпийское движение в России.	1				
22	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1				
23	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине самостоятельно.	1				
24	Упражнения на гимнастической стенке.	1				
25	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	1				
26	Подвижная игра «Овладей мячом». Поднимание туловища из положения лёжа.	1				
27	Простые и смешанные упоры. Подтягивание в висе.	1				
28	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра «Быстро и точно».	1				
29	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
30	Упражнения на гимнастической скамейке. Контроль: наклон вперед из положения сидя.	1				
31	Перелезания через препятствия. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				
32	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: подтягивание в висе.	1				
33	Подвижная игра «Пионербол». Прыжки через скакалку.	1				

34	Контроль: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1				
35	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Олимпийские виды спорта.	1				
36	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.	1				
37	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1				
38	Ловля и передача мяча разными способами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1				
39	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей.	1				
40	Броски по воротам с 3-4 м. и броски в цель. Удары по воротам в футболе.	1				
41	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжных гонок.	1				
42	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км.	1				
43	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	1				
44	Скользкий шаг с палками и без. Передвижение на лыжах до 1км.	1				
45	Попеременный двухшажный ход с палками и без.	1				
46	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1км.	1				
47	Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1,5км.	1				
48	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1				
49	Поворот переступанием в движении. Торможение упором.	1				
50	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	1				
51	Подвижная игра «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	1				
52	Контроль: лыжные гонки 1 км.	1				
53	Передвижение на лыжах разными ходами	1				
54	Зимние олимпийские виды спорта	1				
55	Передвижение на лыжах до 2км. Эстафеты на лыжах.	1				
56	Соревнования по лыжным гонкам.	1				

57	Соревнования по подвижной игре «Перестрелка»	1				
58	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Выдающиеся спортсмены.	1				
59	Бег с преодолением препятствий. Бег до 5 мин.	1				
60	Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1				
61	Бег с ускорением от 20 до 30м. Прыжки через скакалку.	1				
62	Бег 30м, бег 60м. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
63	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе.	1				
64	Контроль: челночный бег 3x10м.	1				
65	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через скакалку.	1				
66	Контроль: прыжки через скакалку за 1 минуту.	1				
67	Метание малого мяча из разных положений.	1				
68	Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
69	Метание теннисного мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1				
70	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1				
71	Кросс по пересеченной местности.	1				
72	Полоса препятствий	1				
73	Полоса препятствий	1				
74	Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов.	1				

2.1. Календарный учебный график объединений дополнительного образования МБОУ СОШ №5 на 2022/2023 учебный год

1. Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09-05.11	46			06.11-29.12	40	30.12-08.01	10	09.01-31.03	59			01.04-31.05	40	37	10

2. Летний каникулярный отдых

Объединения дополнительного образования	Июнь	Июль	Август
Первого года обучения	01.06.2023-22.06.2024	-	-

*Иные формы организации учебных занятий

Предмет	Форма организации учебных занятий	III четверть		IV четверть		Количество часов / дней за учебный год
		сроки	количество часов/ дней	сроки	количество часов/ дней	
В соответствии с расписанием уроков	Учебная экскурсия, практикум, консультация, интегрированное занятие и пр.	09.01.2024-17.01.2024	в соответствии с расписанием понедельника / 1	01.04.2024-09.04.2024	в соответствии с расписанием пятницы / 1	в соответствии с расписанием / 3

Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы следующие условия:

Кадровые - среднее или высшее педагогическое образование.

Материально-технические – помещение для занятий (спортивный зал, оборудование).

Методические- литература по содержанию и организации обучения учащихся.

К спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и

гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами секции ОФП. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом до начала занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оценочные материалы

Нормативы по физической подготовленности учащихся
1 год обучения

МАЛЬЧИКИ

№	Упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13

6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Нормативы по физической подготовленности учащихся
2 год обучения

МАЛЬЧИКИ

№	Упражнения	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Список литературы

Литература для преподавателя:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
9. Журнал « Спорт в школе» 18. - Журнал «Физическая культура в школе».
10. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2020.
11. Начальная школа 21 века. Программа по Физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. г.Москва.2012 г

Литература для обучающихся:

1. Журнал Развивающее обучение игре в волейбол на основе теории учебной деятельности
2. Журнал Диагностика и развитие координационных способностей детей "Начальная школа" №6/2020 Физическая культура
3. Журнал Методическая поддержка проектной деятельности школьников в предметной области «Физическая культура» "Начальная школа" №9/2022 Физическая культура
4. Журнал Обучение общеразвивающим и подготовительным упражнениям, "Начальная школа" №4/2019 Физическая культура
5. Журнал Совершенствование ведения баскетбольного мяча на месте и в движении шагом и бегом, "Начальная школа" №4/2022 Физическая культура
6. Журнал Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО, "Начальная школа" №12/2020 Физическая культура
7. В.И. Лях «Физическая культура 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных

учреждений». М.: «Просвещение», 2020г.

8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.«Физическая культура: учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы: 1-4 классы», М.: «Физическая культура», 2020г.