

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕЛЕНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАРБАГАТАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

671110, с. Солонцы, ул. Бабушкина, 37 «а», тел./факс 8(301-46)58-4-67, school_solontsy@govrb.ru

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Селенгинская СОШ»
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Селенгинская СОШ»

Л.Е. Власова
Л.Е. Власова
Приказ № 156 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тропинки здоровья»
2024-2025 учебный год**

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Селенгинская СОШ» (приказ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Селенгинская средняя общеобразовательная школа»

Актуальность:

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

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

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

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

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

ОФП, легкая атлетика, космплекс ОРУ

Вид программы:

Модифицированная программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Данная программа адресована разным возрастным группам: младший школьный возраст и средний школьный возраст. Младший школьный возраст - 7-10 лет с физиологической точки зрения— это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на **временном ослаблении нервной системы**. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Поэтому для данной группы проводятся занятия на расслабление, координацию движения. Для среднего школьного возраста – 11-15 лет характерны такие особенности развития, как интенсивное нравственное и социальное формирование личности, легкая возбудимость, большая активность, готовность участвовать в различных видах деятельности, желание узнать что-нибудь новое. Повышенный интерес к необычному, яркому в большинстве случаев приводит к произвольному переключению внимания, поэтому в данной группе детей следует проводить занятия по сплочению, групповые занятия и в паре.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 306 часов на каждую ступень, из них: 7-10 лет – 34 ч, 11-13лет 136 ч, 14-17лет – 136 ч

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные, разновозрастные, индивидуальное обучение

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	1 час в неделю; 34 часа в год.	4 час в неделю; 136 часов в год.	4 час в неделю; 136 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи:

1. Образовательные:

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

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Ожидаемые результаты:

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

1.3. Содержание программы

«Тропинка здоровья»

Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний		В процессе занятий			
2	Общеразвивающие упражнения		В процессе занятий			
3	Легкая атлетика	9	5	-	-	4
4	Гимнастика, акробатика	7		3	4	-
5	Школа мяча	7	3	-	-	4
6	Подвижные игры	7		4	3	
7	Контрольные упражнения, соревнования	4	1	1	1	1
8	Итого	34	9	8	8	9

1.4. Содержание программы

«Тропинка здоровья»

Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний		В процессе занятий			
2	Общеразвивающие упражнения		В процессе занятий			
3	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
4	Гимнастика, акробатика офп	48	10	14	14	10
5	Баскетбол	20	8		8	4
6	Волейбол	20		10	10	
7	Футбол	20			10	10
8	Контрольные упражнения, соревнования	8	2	2	2	2
10	Итого	136	30	24	44	36

Содержание учебного плана

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об

основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча (спортивные игры)

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры. Обучение техническим элементам в баскетболе, волейболе, футболе

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	Январь 2024
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май 2024

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Слепнева Ирина Петровна, учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Конкурс
- Слёт

2.4. Оценочные материалы Контрольно-переводные нормативы по ОФП для физкультурно-оздоровительных групп для занимающихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (мин.)	7,10	6,55	6,40	6,25	6,10
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (мин.)	6,50	6,35	6,20	6,10	5,50
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (мин.)	6,30	6,20	6,10	5,50	5,30
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (мин.)	6,15	6,05	5,55	5,45	5,15
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05

13 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп для занимающихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1	Бег 30м (с)	7	6,7	6,4	6,2	6
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4	Бег 1000 м (мин.)	6,1	5,5	5,35	5,25	5,1
9 лет						
1	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6	5,4	5,1
2	Подтягивания на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (мин.)	5,35	5,25	5,15	5,0	4,5
10 лет						
1	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2	Подтягивания на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (мин.)	5,2	5,1	4,55	4,4	4,3
11 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Подтягивания на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (мин.)	5.00	4,5	4,4	4,3	4,2
12 лет						
1	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5.0
2	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (мин.)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						

1	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5,2	4,9	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4.05	3.55	3,45	3,4
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5,3	5.0	4,8	4,7	4,5
2	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
2	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (мин.)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мастер-класс
- Мини-фестиваль
- Мини-чемпионат
- Турнир
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Спортивный инвентарь

**Календарно-тематическое планирование
на 34 часа для начальной группы**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
9	Соревнования «Веселые старты».		
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
11	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
12	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
13	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь». Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
14	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте. Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
15	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом Подвижная игра «Гонки мячей».		
16	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед. Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад		
17	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно».. Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Кувырок назад, стойка на лопатках Подвижная игра «Пятнашки».		
18	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
19	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человекаОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. . Эстафеты с предметами.		
20	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис		

	согнувшись, вис сзади. Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.		
21	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.		
22	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
23	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
24	Правила измерения роста и массы тела. Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
25	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
26	Общие представления о физическом развитии человека ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
27	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
28	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
29	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
30	Лазание по канату произвольным способом.		
31	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов		
32	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
33	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол». ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
34	Общие представления о физической нагрузке. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Мяч ловцу».		

**Календарно-тематическое планирование
на 136 часов
для средней и старшей группы**

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2	
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	1	
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игры	1	
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	2	
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	1	
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	1	
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	1	
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2	
17	ОРУ с гимнастической скакалкой.медболами	2	
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения,	2	

	передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1	
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2	
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Стрит-бол	2	
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	2	
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	
24	Соревнования «Веселые старты».	1	
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	2	
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2	
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2	
30	ОРУ с гантелями Перекаты в сторону из положения лежа на спине.	1	
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	
32	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2	
33	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2	
34	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	1	
35	ОФП подтягивание. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
35	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.(ю) (д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа от станка (отжимание)	2	
37	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра	1	
38	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем.	1	

39	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1	
40	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом	2	
41	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	2	
42	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.	2	
43	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2	
44	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2	
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2	
46	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	2	
47	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики	2	
48	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по бревну гимнастической скамейки.	2	
49	ОРУ с гантелями. Подъем по канату	2	
50	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	1	
51	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	2	
52	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.	2	
53	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Волейбол» (правила, отдельные элементы).	2	
54	История волейбола. Основные приемы игры. Стойка и перемещение игрока .	2	
55	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Обучение техники передвижениям и приставным шагам в игре «Волейбол».	2	
56	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу (Прием мяча над собой)	4	
57	Физические качества человека. Поддачи и прием мяча с поддачи. Игра в волебол	4	
58	Специальные беговые упражнения Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.Обучение	4	

	техники верхней и нижней подачи.		
59	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2	
60	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	3	
61	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2	
62	Общие представления о физической нагрузке. Технические элементы Основные приемы игры. Передвижение. Удар внутренней стороной стопы «».	3	
63	Остановка катящегося мяча подошвой. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	3	
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3	
65	ОРУ в движении. Ведение мяча змейкой	3	
66	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	2	
67	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	2	
68	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	2	
69	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	2	
70	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	2	
71	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	2	
72	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	2	
73	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	2	
74	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	1	
75	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	2	

Основные требования к уровню подготовки

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на лопатках, мост с помощью , висы
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (таб. 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;

6. Список литературы

- 1.** Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
- 2.** СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
- 3.** Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
- 4.** Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2017.- 64 с.-
- 5.** Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
- 6.** Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
- 7.** 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
- 8.** Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 9.** Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 10.** Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.