



**Отдел образования администрации Лукояновского муниципального округа
Нижегородской области
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Лукояновская средняя школа №1**

Принята на заседании педагогического
совета МБОУ Лукояновская СШ №1
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.
2023г.

Утверждена:
Директором школы Э.А.Салин
Приказ 267 от «30» августа

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

возраст учащихся 7—10 лет,
срок реализации — 1 год

Автор-составитель:
Храмова Елена Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Лукоянов

2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г № 1726-р

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образование» 2018-2024 г

- Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года.

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Актуальность и отличительные особенности:

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа предназначена привлечь детей к систематическим занятиям в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модульной.

Программа «ОФП» состоит из 4-х автономных модулей: «Лыжная подготовка»; «Легкая атлетика»; «Баскетбол», «Гимнастика». Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации программы 7-11 лет. К занятиям в объединении допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: укрепление здоровья, обучение простейшим организационным навыкам, необходимых теоретических сведений по физической культуре и спорту. Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить ряд образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Задачи: 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 учащихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

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.
- Привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов.

Оздоровительные:

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

Срок реализации программы: рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 34 учебных часа.

Наполняемость группы: Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Режим занятий: Спортивные занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Формы организации занятий. Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

В процессе реализации программы будут использованы следующие **формы обучения:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Прогнозируемые результаты.

Учащиеся I класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
➤ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; ➤ о способах изменения направления и скорости движения; ➤ о режиме дня и личной гигиене; ➤ о правилах составления комплексов утренней зарядки.	➤ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; ➤ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток; ➤ играть в подвижные игры; ➤ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; ➤ выполнять строевые упражнения.

Учащиеся II класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
➤ о зарождении древних Олимпийских играх; ➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; ➤ о правилах проведения закаливающих процедур; ➤ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.	➤ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); ➤ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; ➤ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); ➤ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; ➤ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся III класса должны:

<i>иметь представление:</i>	<i>уметь:</i>
➤ о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси; ➤ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; ➤ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.	➤ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; ➤ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; ➤ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); ➤ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; ➤ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
➤ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; ➤ о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; ➤ о физической нагрузке и способах её регулирования; ➤ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.	➤ вести дневник самонаблюдения; ➤ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; ➤ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; ➤ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; ➤ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы определения результативности

Для реализации программы используются различные виды тестирования физическо

й подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Результаты соревнований.
9. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Учебный план.

Таблица тематического распределения часов.

классы	Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
	теория	практика	всего	
1 классы	В	33	33	1 полугодие/конец учебного года
2-4 классы	в процессе занятий	34	34	

Учебный план.

1 класс (33 часа)

№ п/п	Разделы. Темы.	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Лёгкая атлетика	В процессе занятий	11	11	тестирование
2	Гимнастика		4	4	
3	Спортивные игры		13	13	

4	Лыжная подготовка		5	5	
	всего		33	33	

**Учебный план.
2-4 классы (34 часа)**

№ п/п	Разделы. Темы.	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	тестирование
1	Лёгкая атлетика	В процессе занятий	11	11	
2	Гимнастика		4	4	
3	Спортивные игры		13	13	
4	Лыжная подготовка		6	6	
	всего		34	34	

**Содержание учебного плана.
1-4 классы**

1). Основы теоретических знаний (в процессе занятий).

Правила техники безопасности на занятиях, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

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

2). Двигательные действия и навыки

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка: простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; высокий старт, метание м/м на дальность, бег 30 м

Гимнастика: передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, акробатика.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол.

Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.

Лыжная подготовка: скользящий шаг, попеременный 2шажный ход, спуски со склона, строевые упражнения на лыжах.

Лыжная подготовка: попеременный 2шажный ход, спуски со склона, подъём лесенкой. строевые упражнения на лыжах.

Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы

Календарный учебный график
к программе «Общая физическая подготовка» на 2021-2022 учебный год.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
02.09.2021	30.05.2022	33 – 1класс 34- 2-4 классы	33 34	1 раз в неделю по 45 минут

Формы контроля , аттестации

Формы аттестации

1. Усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование).

2. Устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование).
3. Достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
4. Физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Оценочный материал

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения в середине и в конце учебного года. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Диагностическая карта контроля уровня обученности 1 класса по общей физической подготовке **Храмова Елена Владимировна**

месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретические знания	Практические знания	Участие в соревнованиях, конкурсах	итого
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**Диагностическая карта контроля уровня обученности 2-4 классов по
общей физической подготовке
Храмова Елена Владимировна**

месяц, год					
№ п/п	ФИ	Теоретические знания	Практические знания	Участие в соревнованиях, конкурсах	итого
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе
« Общая физическая подготовка»**

Критерии-

Уровни оценки и интерпретация результатов

«высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Для I класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см.	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м.	Без учёта времени.					

Для II класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см.	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с.	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м.	Без учёта времени.					

Для III класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой	5	3-4	1	16	7-11	3

из виса лежа (д), кол-во раз.						
Прыжок в длину с места, см.	151 - 160	131 - 149	120 - 130	143 - 152	126 -142	115 -125
Ходьба на лыжах 1 км. мин. С.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Бег 30 м с высокого страта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м.	Без учета времени.					

Для IV класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз.	5	4	2			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол – во раз.				18	13	4
Бег 60 м	10.0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м.	4.30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Прыжок в длину с места.	160-170	145-159	130-144	149-160	138-148	130-137
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

6. Методическое обеспечение

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, рукоход, гимнастические скамейки,

скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям, необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2–3 классов введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, ставятся вопросы для актуализации необходимых знаний.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Количество
1	Библиотечный фонд.	
	1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В. И. Лях, Москва, "Просвещение", 2013 г.	1
	2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004 г.	1
	3 УМК	
2	Оборудование зала.	
	Спортивный инвентарь: канат, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, мячи, скакалки, обручи, баскетбольные кольца, гимнастическое бревно, гимнастический козел, рулетка, свисток, секундомер.	По мере необходимости

Приложение

Тематическое планирование 1класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м в горизонтальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
2.	Специальные упражнения по легкой атлетике. Упражнения в метаниях и прыжках. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3х10 м. Игра «Волк во рву».	1	
4.	Метание м/м в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Игра.	1	
6.	Ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра.	1	
7.	Ведение мяча на месте и шагом. Броски по кольцу. Ловля	1	

	мяча. Игра.		
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния, Подвижная игра с мячом.	1	
9.	Техника безопасности на гимнастике. Элементы акробатики	1	
10.	Группировка, перекаты. Лазание по наклонной скамейке. Игра.	1	
11.	ОРУ в кругу. Группировка, перекаты. Лазание по скамейке. Подвижные игры.	1	
12.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игра.	1	
13.	Ведение мяча на месте. Передача мяча в кругу	1	
14.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игра	1	
15.	Прыжковые упражнения на гимнастических скамейках Броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	
16.	ОРУ с мячом. Повторение всех ранее изученных элементов игры бб	1	
17.	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Скольльзящий шаг. Спуск со склона в основной стойке лыжника. Игра	1	
19.	Передвижения на лыжах без палок. Скользящий шаг. Встречная эстафета	1	
20.	Передвижения на лыжах. Спуск со склона. Подъём лесенкой. Эстафеты	1	
21.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
22.	Беседа. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
23.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча через сетку. Игра. Отжимание	1	
24.	ОРУ. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку. Подвижные игры с мячом.	1	
25.	Перебрасывание мяча через сетку. Подвижные игры. Прыжки через скакалку	1	
26.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
27.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
28.	Метание м/м на дальность. Круговая эстафета.	1	
29.	Подвижные игры. Подтягивание, бег 30 м.	1	
30.	Метание м/м на дальность . Встречная эстафета	1	
31.	Бег 30 м . Круговая эстафета. Подвижные игры	1	
32	Контрольное упражнение Бег 30 м, прыжок в длину с места	1	
33	Подвижные игры.	1	

Тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол- во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра	1	
2.	Прыжковые упражнения на гимнастических скамейках Упражнения в метаниях. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3х10 м. Игра «Вызов номеров»	1	
4.	Метание м/м на дальность. Прыжки в длину с места, через скакалку Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Игра.	1	
6.	Ловля высоко летящего мяча. Ведение мяча по прямой. Игра.	1	
7.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу. Ловля мяча. Игра.	1	
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Броски мяча по кольцу с близкого расстояния, Подвижная игра	1	
9.	Техника безопасности на гимнастике. Элементы акробатики кувырки, перекаты	1	
10.	Кувырок вперёд. Лазание по гимнастической стенке Игра.	1	
11.	ОРУ со скакалкой. Акробатические элементы Лазание по наклонной скамейке. Подвижные игры.	1	
12.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Игра.	1	
13.	Ведение мяча на месте. Передача мяча в кругу	1	
14.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игра	1	
15.	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	
16.	ОРУ. Повторение всех ранее изученных элементов игры б/б	1	
17.	Т.Б. по лыжной подготовке Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Скользящий шаг. Попеременный 2хшажный шаг Спуск со склона. Игра	1	
19.	Передвижения на лыжах без палок и с палками. Встречная эстафета	1	
20.	Передвижения на лыжах. Спуски со склона Подъём лесенкой. Эстафеты.	1	
21.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
22.		1	
23.	Беседа. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Игра с двумя мячами.	1	
24.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча через сетку. Подвижная	1	

	игра. Отжимание.		
25.	ОРУ. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку. Подвижная игра с двумя мячами.	1	
26.	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через сетку. Подвижные игры	1	
27.	Техника безопасности при прыжках в высоту с прямого разбега. Игра.	1	
28.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	
29	Метание м/м на дальность. Круговая эстафета.	1	
30	Контрольное упражнение челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	1	
31	Бег 30 м. Подвижные игры	1	
32	Подвижные игры. Эстафеты. Подтягивание, бег 30 м.	1	
33	Спортивная игра в футбол	1	

Тематическое планирование 3 класс.

№ урок а	Содержание учебного материала.	Кол- во часов	Дат а
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м на дальность Подвижная игра	1	
2.	Бег 30 м. Упражнения в метаниях. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3х10 м. Прыжок в длину	1	
4.	Метание м/м на дальность. Прыжки через скакалку Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Игра.	1	
6.	Ведение мяча с изменением направления .Игра 10 передач	1	
7.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу. Передачи в движении Игра.	1	
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча Подвижная игра 10 передач	1	
9.	Техника безопасности на гимнастике. Элементы акробатики кувырки, перекаты	1	
10.	Кувырок вперёд. Лазание по канату. Игра.	1	
11.	ОРУ со скакалкой. Акробатические элементы Лазание по канату Подвижные игры.	1	
12	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок Игра.	1	
13	Ведение мяча. Передачи мяча во встречных колоннах	1	
14.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски в кольцо. Игра	1	
15.	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с	1	

	мячом.		
16.	ОРУ с мячом. Игра 10 передач.	1	
17.	Т.Б. на занятиях по лыжам. Повороты переступанием на месте. Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Строевые упражнения на лыжах Попеременный 2хшажный шаг Спуск со склона. Игра	1	
19.	Передвижения на лыжах. Круговая эстафета	1	
20.	Спуски со склона Подъём ёлочкой, лесенкой. Прохождение дистанции 1000 м	1	
21.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
22.	Эстафеты	1	
23.	Беседа. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Игра пионербол	1	
24.	ОРУ с мячом. Прием и передача мяча двумя сверху, снизу в парах Игра.	1	
25.	Перебрасывание мяча одной рукой через сетку(подача) Пионербол	1	
26.	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол	1	
27.	Техника безопасности при прыжках в высоту способом перешагивания Игра.	1	
28.	Прыжок в высоту способом перешагивания. Подтягивание	1	
29.	Метание м/м на дальность. Круговая эстафета.	1	
30.	Метание м/м на дальность. Бег на выносливость.	1	
31.	Спортивная игра в футбол (правила игры)	1	
32.	Контрольное упражнение: Подтягивание, бег 30 м.	1	
33.	Контрольное упражнение Бег 30, прыжок в длину с места.	1	
34.	Спортивная игра в футбол	1	

Тематическое планирование 4 класс.

№ урок а	Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Метание м/м на дальность. Бег 30 м	1	
2.	Бег 30 м. Упражнения в метаниях. Подвижные игры.	1	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег. 3x10 м. Прыжок в длину	1	
4.	Метание м/м на дальность. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Игра.	1	
6.	Ведение мяча с изменением направления .Игра 10 передач	1	
7.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски по кольцу с двух	1	

	шагов Передачи в движении Игра.		
8.	Передачи мяча, ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Баскетбол	1	
9.	Техника безопасности на гимнастике. Элементы акробатики кувырки, стойка на лопатках	1	
10.	Кувырок назад Лазание по канату. Игра.	1	
11.	ОРУ со скакалкой. Акробатические элементы Лазание по канату Подвижные игры.	1	
12.	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок Игра.	1	
13.	Ведение мяча. Передачи мяча во встречных колоннах	1	
14.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски в кольцо. Игра	1	
15.	Передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	
16.	ОРУ с мячом. Баскетбол.	1	
17.	Т.Б. на занятиях по лыжам. Повороты переступанием на месте. Эстафеты на лыжах.	1	
18.	Строевые упражнения на лыжах Попеременный 2хшажный шаг Спуск со склона. Игра	1	
19.	Передвижения на лыжах. Круговая эстафета	1	
20.	Спуск со склона Подъём ёлочкой, лесенкой. Прохождение дистанции 1500 м	1	
21.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
22.	Эстафеты.	1	
23.	Беседа. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Игра пионербол. Прыжки через скакалку	1	
24.	ОРУ с мячом. Прием и передача мяча двумя сверху, снизу в парах Игра.	1	
25.	Нижняя прямая подача. Пионербол	1	
26.	ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол	1	
27.	Техника безопасности при прыжках в высоту способом перешагивания Игра.	1	
28.	Прыжок в высоту способом перешагивания. Подтягивание	1	
29.	Метание м/м на дальность. Круговая эстафета.	1	
30.	Контрольное упражнение челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	1	
31.	Спортивная игра в футбол	1	
32.	Контрольное упражнение: Подтягивание, бег 30 м.	1	
33.	Спортивная игра в футбол	1	
34.		1	

10. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО

Для педагога: (рекомендуется литература, изданная с 2016-2022 гг)

Для обучающихся и родителей: (рекомендуется литература, изданная с 2016-2022 гг)

Интернет-ресурсы: