

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новоберезовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на методическом совете школы
протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Н.В. Зуйкина
приказ № 105
от «29» 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка» (ОФП)
Физкультурно - спортивной направленности
Уровень - стартовый
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Баюшев Александр Александрович

Новоберезовка, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность (профиль) программы

Программа физкультурно–спортивной направленности, составлена на основе программ ДО по «ОФП» - Гращенко С. А. и Т.Б.Васильевой; Ильиной Н.Н., А.Н. Строкова.

Новизна и актуальность

Новизна данной программы состоит в обобщении и структурировании работы по развитию физических способностей детей через включение их в спортивную, досуговую деятельность как активных участников спортивных и физкультурных мероприятий путем совместной деятельности взрослого и ребенка.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по общефизической подготовке, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством укрепляющих упражнений достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся МКОУ Новоберезовская средняя общеобразовательная школа, в том числе и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Степень предварительной подготовки не требуется.

Программа адресована на возраст обучающихся от 11-18 лет. (5-11 класс)

Наполняемость группы – до 15 человек, разных возрастов.

Набор обучающихся осуществляется по инициативе родителей и желанию детей, через АИС Навигатор дополнительного образования.

Срок реализации программы и объём учебных часов

1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной форме, в спортивном зале школы.

Режим занятий.

В отличие от академического часа продолжительность занятия составляет 40 минут (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

– совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Воспитательные:

– воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

– воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитать смелость, активность, преодоления страхов и чувства неловкости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	час
1	Легкая атлетика	9
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	9
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		36

Содержание учебного плана программы

Лёгкая атлетика (9 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (8 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (10 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

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 висе (м), вис (д); поднимание 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы ОФП являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оценивать себя и собственную деятельность.

Метапредметными результатами являются:

Познавательные УУД: овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.); развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Регулятивные УУД: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности;

Коммуникативные УУД: оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Кол – во учебных недель	Кол – во учебных дней	Кол – во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2025-2026	01.09.2025	29.05.2026	36	36	36	Пятница по 40 мин.	Май

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Набивные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты;
Мел;
Эстафетные палочки;
Лыжи:

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП», имеет высшее педагогическое образование, с опытом работы в 6 лет.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и

практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

п/п	Возраст Наименование	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
		М	д.	М	д.	М	д.	М	д.
.	Бег 10 м (сек)			2. 8-2.7	3. 0-2.8	2 .5-2.1	2 .6-2.2	2 .3-2.0	2 .5-2.1
.	Бег 30 м (сек)	1 0.5-8.5	1 0.7-8.7	9 .2-7.9	9 .8-7.3	8 .4-7.6	8 .9-7.7	8 .0-7.4	8 .7-7.8
.	Челночный бег 3x10 м(сек)	1 4.5-	1 5.8-	1 3.2-	1 4.5-	1 2.0-	1 3.2-	1 1.2-9.9	1 2.0-
.	Прыжок с места (см)	5 5-70	5 0-65	7 0-100	65 -95	8 5-105	8 0-100	1 00-125	9 5-120
.	Прыжки через			1- 3	2- 5	3- 15	3- 20	7- 21	15 -45
.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы,	1 17-185	1 00-178	1 87-270	1 38-221	2 21-303	1 56-256	2 42-360	1 93-331
.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2 .5-5.5	2 .4-5.2	3 .9-7.5	3 .5-5.9	4 .4-9.8	3 .3-8.3	6 .0-13.9	5 .5-11.8
		2 .0-4.8	1 .8-3.7	1 .8-3.7	2 .5-4.5	3 .2-5.9	3 .0-5.7	5 .0-10.8	4 .6-8.0
.	Подбрасывание и ловля	5- 10	5- 10	15 -25	15 -25	26 -40	26 -40	45 -60	45 -60
.	Отбивание мяча(раз)	5- 7	5- 7	7- 10	7- 10	10 -15	10 -15	10 -20	10 -20
0.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1- 1.5	1- 1.5	1. 5-2.5	1.5 -2.5	3 .0-4.0	3 .0-4.0	3 .0-5.0	3 .0-5.0
1.	Статическое равновесие (сек)	1 0	10	12 -20	15 -28	25 -35	30 -40	35 -42	45 -60
2.	Подъем туловища (раз)			11 -17	10 -15	12 -25	11 -20	15 -30	14 -28
3.	Наклон вперед, ноги	1- 2	2- 3	3- 6	6- 9	4- 7	7- 10	5- 8	8- 12
4.	Бег на выносливость (м)	3 00-450	2 00-350	6 00-750	4 50-750	6 80-	6 50-	9 00-	7 00-
5.	Бег на лыжах на выносливость	1 000-	7 00-	1 500-	1 200-	2 00-	5 00-	2 000-	2 000-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы занятий:

- 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;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Новоберезовская средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по общефизической подготовке (ОФП)

Направленность - Физкультурно - спортивная

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Баюшев Александр Александрович

Новоберезовка, 2025

Особенности организации образовательного процесса в 2025-2026 уч. году.

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.

Задачи на 2025-2026 уч. год:

Образовательные:

- совершенствовать жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитать смелость, активность, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы на 2025-2026 учебный год

Лёгкая атлетика (9 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (8 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с

подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (10 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3 км, 5 км.

Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата проведения	
		план	факт
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30 м		
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.		
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.		
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание		
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.		
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.		
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3000м.		
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.		
11	ОРУ без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей		
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.		
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью		
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		
15-16	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами		

17	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)		
18	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами		
19	Коньковые лыжные ходы		
20	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		
21	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км		
22	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км		
23	Игры и эстафеты на лыжах.		
24	Прохождение дистанции 3 км		
25	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		
26	Подвижные игры на лыжах		
27	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		
28	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		
29	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча		
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра		
32	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		
33	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия		
34	Овладение мячом и противодействия		
35	Отвлекающие приёмы		
36	Учебно-тренировочная игра.		
Всего			36

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу,

работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
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.