

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»

Утверждено
приказом
№ 133 от 01.09.2020

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст: 7-10 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Автор-составитель:
Лушина Галина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Арзамас, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебный план | 10 |
| Содержание учебного плана | 11 |
| Календарный учебный график..... | 21 |
| Аттестация..... | 42 |
| Оценочные материалы | 43 |
| Методическое обеспечение программы..... | 46 |
| Условия реализации программы..... | 49 |
| Список литературы..... | 50 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» *имеет физкультурно-спортивную направленность*. Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевич.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «ОФП» в школьной программе недостаточно. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке детей к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Отличительные особенности программы данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма: повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия по общей физической подготовке не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и направлены на оздоровление всего организма. К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности;

4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Цель программы воспитание и привитие навыков физической культуры обучающимся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника.

Реализация основной цели осуществляется через ряд *задач*:

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- прививать культуру здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные способности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с

учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года, условий школы, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят инвариантные блоки, предусматривающие базовую подготовку. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 7 до 11 лет. В секцию принимаются все желающие, обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов – 76 в год, временная продолжительность - 4 года.

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 45 минут.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная (ходьба, бег, ОРУ);
- основная (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, кроссовая подготовка, подвижных и спортивных игр и т.д.);
- заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Состав группы 15 человек. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на

пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательного учреждения.

При подборе средств и методов для проведения практических занятий, руководитель должен использовать упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом, в зависимости от условий работы объединения.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» ученик *научится:*

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

- соблюдать личную гигиену, режим дня;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);

- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка»

| № п/п | Разделы программы | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | | 4 год обучения | | |
|----------|--|----------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Теория | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 | 6 | - | 6 |
| 1.1 | Влияние физ. упр. на организм | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 1.2 | Упражнения, способствующие развитию тех или иных качеств | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в России | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 1.4 | Личная гигиена и рациональное питание | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 1.5 | Самоконтроль в процессе занятий | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 1.6 | Закаливание организма юного спортсмена | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 1.7 | Правила соревнований | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 1.8 | Техника безопасности | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 |
| 2 | ОФП | - | 54 | 52 | - | 52 | 52 | - | 52 | 52 | - | 52 | 52 |
| 2.1 | Гимнастика. | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 |
| 2.2 | Легкая атлетика. | - | 10 | 12 | - | 12 | 12 | - | 12 | 12 | - | 12 | 12 |
| 2.3 | Кроссовая подготовка. | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 |
| 2.4 | Подвижные игры. | - | 14 | 12 | - | 12 | 12 | - | 14 | 8 | - | 8 | 14 |
| 2.5 | Спортивные игры. | - | 12 | 8 | - | 8 | 8 | - | 12 | 12 | - | 12 | 12 |
| 3 | Контрольные испытания и соревнования. | - | 8 | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 | 10 |
| | Взаимодействие. | | 4 | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 6 | 70 | 76 | 10 | 66 | 76 | 6 | 70 | 76 | 6 | 70 | 76 |

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

1 год обучения

1. Основы знаний.

- Техника безопасности и правила поведения при занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Упражнения, способствующие развитию тех, или иных физических качеств.
- Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Гимнастика.

- Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.
- Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.
- Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

3. Легкая атлетика.

- Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м (1000 м). Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

4. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Спортивные игры.

Баскетбол:

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад);

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча;

- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху;

- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком;

- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.

Стойка со ступнями на одной линии;

Футбол:

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега;

- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы;

- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

2 год обучения

1. Основы знаний:

- Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре как средства укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

- Личная гигиена. Рациональное питание. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Питание должно

быть индивидуальным, в зависимости от антропометрических, физиологических, метаболических характеристик спортсмена, соответствовать его вкусам и привычкам.

- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический самоконтроль в процессе занятий, пульс, аппетит, настроение, самочувствие.

- Закаливание организма юного спортсмена. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой.

- Правила соревнований. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Спортивная форма участников.

- Техника безопасности на занятиях. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

2. Гимнастика.

- Провести комплекс упражнений, с предметами или без, для подготовки к занятию или упражнению; выполнять акробатические упражнения рекомендованные программой 1 – 4 классов.

3. Легкая атлетика.

- Выполнять основные и специальные формы движения в ходьбе, беге, прыжках; выполнять бег со средней скоростью до 6 мин; уметь прыгать в длину с места; выполнять прыжки через препятствия; преодолевать полосу из 5 препятствий.

- Метать мячи; работать с мячами в парах; выполнять различные подбрасывания мяча.

4. Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка. Тактика бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег до 1000м. Чередование ходьбы и бега (10-20 минут). Равномерный бег на местности (10-20 минут).

5. Подвижные игры.

«Борьба за мяч», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Пятнашки», «Бег с выбыванием», «Удочка», «Эстафеты».

б. Спортивные игры.

Баскетбол.

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег.

Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.

Стойка со ступнями на одной линии.

Футбол.

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

7. Физическая подготовленность.

- Должны иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных двигательных качеств.

Способы соревновательной деятельности.

- Осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями.

- Соблюдать порядок; помогать друг другу и учителю; быть честными, дисциплинированными, активными, во время проведения игр и упражнений.

8. Упражнения.

Укрепление опорно-двигательного аппарата:

1.1. Упражнения для мышц плечевого пояса

- плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- достать одну руку другой за спиной.

1.2. Упражнения для мышц туловища

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища из различных исходных положений;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений.

1.3. Упражнения для мышц ног

- в положении стоя с опорой руками – поочередные размахивания прямой и согнутой ногой, вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выпады вперед, в стороны с пружинистыми покачиваниями;
- переходы из положения стоя в полуприседе, глубокий приседе обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой;
- пружинящие движения, подскоком и выпрыгиванием – в полуприседе, прыжком на двух ногах и одной ноге на месте и в движении.

Для улучшения ловкости и координации движений:

- спортивные игры, подвижные игры;
- прыжки и прыжковые упражнения.
- акробатические упражнения (кувырки короткие вперед) «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках.

Для развития общей силовой выносливости:

Упражнения с предметами и на снарядах:

- упражнения с набивными мячами (вес мяча – 1 кг) - индивидуально;

- упражнения со скакалкой – прыжки на двух (одной) ногах, на месте, с продвижением.

- упражнения на перекладине – висы, размахивание, раскачивание, подтягивание на двух руках;

Взаимодействие:

- Товарищеская встреча «Веселые старты»;

- Экскурсия на лыжную базу;

- Поход на каток ФОК «Звездный»;

- Поход на спортивный стадион знакомство « С королевой легкой атлетики».

3-4 год обучения

1. Основы знаний:

• Физическая культура и спорт в России.

- Понятие о физической культуре как средства укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

• Личная гигиена. Рациональное питание.

- Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

- Питание должно быть индивидуальным, в зависимости от антропометрических, физиологических, метаболических характеристик спортсмена, соответствовать его вкусам и привычкам.

• Самоконтроль в процессе занятий спортом.

- Систематический самоконтроль в процессе занятий, пульс, аппетит, настроение, самочувствие.

• Закаливание организма юного спортсмена.

- Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой.

• Правила соревнований.

- Основные правила соревнований по легкой атлетике. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Спортивная форма участников.

- Техника безопасности на занятиях.

- Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

- Меры профилактики и предупреждения травматизма.

2. *Гимнастика.*

- Провести комплекс упражнений, с предметами или без, для подготовки к занятию или упражнению; выполнять акробатические упражнения рекомендованные программой 1 – 4 классов.

3. *Легкая атлетика.*

- Выполнять основные и специальные формы движения в ходьбе, беге, прыжках; выполнять бег со средней скоростью до 6 мин; уметь прыгать в длину с места; выполнять прыжки через препятствия; преодолевать полосу из 5 препятствий.

- Метать мячи; работать с мячами в парах; выполнять различные подбрасывания мяча.

4. *Кроссовая подготовка.*

Кроссовая подготовка. Тактика бега на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег до 1000м. Чередование ходьбы и бега (10-20 минут). Равномерный бег на местности (10-20минут).

5. *Подвижные игры*

«Борьба за мяч», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Пятнашки», «Бег с выбыванием», «Удочка», «Эстафеты».

6. *Спортивные игры.*

Баскетбол.

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Футбол.

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

7. Физическая подготовленность.

- Должны иметь по окончании учебного года прирост показателей развития основных двигательных качеств.

Способы соревновательной деятельности.

- Осуществлять соревновательную деятельность по программным видам спорта; участвовать в соревнованиях по тестированию, рекомендованному в программном материале.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями.

- Соблюдать порядок; помогать друг другу и учителю; быть честными, дисциплинированными, активными, во время проведения игр и упражнений.

8. Упражнения.

Укрепление опорно-двигательного аппарата:

1.1. Упражнения для мышц плечевого пояса

- плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- достать одну руку другой за спиной.

1.2. Упражнения для мышц туловища

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища из различных исходных положений;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений.

1.3. Упражнения для мышц ног

- в положении стоя с опорой руками – поочередные размахивания прямой и согнутой ногой, вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выпады вперед, в стороны с пружинистыми покачиваниями;
- переходы из положения стоя в полуприседе, глубокий приседе обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой;
- пружинящие движения, подскоком и выпрыгиванием – в полуприседе, прыжком на двух ногах и одной ногой на месте и в движении.

Для улучшения ловкости и координации движений:

- спортивные игры, подвижные игры;
- прыжки и прыжковые упражнения.
- акробатические упражнения (кувырки короткие вперед) «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках.

Для развития общей силовой выносливости:

Упражнения с предметами и на снарядах:

- упражнения с набивными мячами (вес мяча – 1 кг) - индивидуально;
- упражнения со скакалкой – прыжки на двух (одной) ногах, на месте, с продвижением.
- упражнения на перекладине – висы, размахивание, раскачивание, подтягивание на двух руках;

Взаимодействие:

Товарищеская встреча «Веселые старты»

Экскурсия на лыжную базу

«Снежинка».

Поход на каток ФОК «Звездный».

Поход на спортивный стадион знакомство « С королевой легкой атлетики».

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка»

1 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---|--------------|-----------------------|------------------|--|
| 1. | | | | Техника безопасности. Контрольные испытания | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 2. | | | | Упражнения на развитие ловкости (прыжки на скакалке) | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 3. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 4. | | | | Упражнение на развитие скоростно-силовые качества с обручами. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 5. | | | | Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 6. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 7. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 8. | | | | Упражнения на развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 9. | | | | Упражнения со скакалкой. Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 10. | | | | Упражнения на гибкость | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 11. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 12. | | | | Развитие выносливости. Полоса препятствий. Контрольное испытания. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 13. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 14. | | | | Упр для развития ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 15. | | | | Круговая тренировка на развитие физ. Качеств быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 16. | | | | Соревнования «Веселые старты» | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 17. | | | | | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 18. | | | | Упражнения для развития гибкости. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 19. | | | | Упражнения для развития скоростно силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 20. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 21. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 22. | | | | Упражнения на развития прыгучести со скакалками | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 23. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 24. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 25. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 26. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 27. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|--|
| 28. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 29. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 30. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 31. | | | | Упражнения на выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 32. | | | | Упражнения для развития гибкости. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 33. | | | | Контрольное испытание | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 34. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 35. | | | | Развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 36. | | | | Развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 37. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | | Ведение дневника самоконтроля |
| 38. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 39. | | | | Упражнение на развитие скоротно силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 40. | | | | Развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 41. | | | | Развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 42. | | | | Соревнование | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 43. | | | | Развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 44. | | | | Развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 45. | | | | Игровой метод | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 46. | | | | Контрольное испытание | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 47. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 48. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 49. | | | | Развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 50. | | | | Развитие физических качеств выносливость | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 51. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 52. | | | | Развитие физических качеств быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 53. | | | | Развитие скоростно силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 54. | | | | Развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 55. | | | | Развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 56. | | | | Развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 57. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 58. | | | | Упражнения на развитие быстроты Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных |
| 59. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|--|
| | | | | | | занятие | | физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 60. | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 61. | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 62. | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 63. | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 64. | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 65. | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 66. | | | Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля | |
| 67. | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 68. | | | Упражнения на развитие скоростно силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях | |
| 69. | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |
| 70. | | | Упражнения для развития прыгучести, | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |
| 71. | | | Упражнения для развития выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |
| 72. | | | Упражнения для развития гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |
| 73. | | | Упражнения для развития быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |
| 74. | | | Упражнения для развития выносливости Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|---------|--|
| 75. | | | | Упражнения для развития выносливости. Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 76. | | | | Соревнование, тестирование | 1 | Оценка результатов | Стадион | |

2 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---|--------------|-----------------------|------------------|--|
| 1. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 2. | | | | Упражнения на развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 3. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 4. | | | | Упражнение на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 5. | | | | Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скакалками. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 6. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 7. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 8. | | | | Упражнения на развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 9. | | | | Упражнения со скакалкой. соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 10. | | | | Упражнения на быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 11. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 12. | | | | Развитие выносливости. Полоса препятствий. Контрольное испытания. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 13. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 14. | | | | Соревнование «Веселые старты» | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 15. | | | | Круговая тренировка на развитие физ. Качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 16. | | | | Упражнения для развития прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 17. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 18. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 19. | | | | Упражнения для развития скоростно силовые качества | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 20. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 21. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 22. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- |
| 23. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 24. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 25. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|-----------------------|---|
| 26. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | массовых мероприятиях | |
| 27. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 28. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 29. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 30. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 31. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 32. | | | | Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 33. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 34. | | | | Контрольное испытание | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 35. | | | | Соревновательная деятельность | 2 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 36. | | | | Упражнения на выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 37. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | | Ведение дневника самоконтроля |
| 38. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- |
| 39. | | | | Развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 40. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 41. | | | | Упражнение на развитие скоротно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|
| 42. | | | | Развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | массовых мероприятиях |
| 43. | | | | Развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 44. | | | | Соревнование | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 45. | | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 46. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 47. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 48. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 49. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 50. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 51. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 52. | | | | Развитие физических качеств гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 53. | | | | Развитие физических качеств сила | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 54. | | | | Развитие физических качеств выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 54. | | | | Развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 55. | | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 56. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------|----------|--|
| 57. | | | | Упражнения на развитие быстроты Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях |
| 58. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 59. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 60. | | | | Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 61. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 62. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 63. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 64. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 65. | | | | Контрольные испытания и соревнования. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 66. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 67. | | | | Упражнения на развитие скоростно- силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях |
| 68. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 69. | | | | Упражнения для развития прыгучести, | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 70. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 71. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 72. | | | | Упражнения для развития выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------|---------|--|
| 73. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 74. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 75. | | | | Соревнование, тестирование | 1 | Оценка результатов | Стадион | |

3 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол- во часов | Форма занятия | Место проведени я | Форма контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|---|---------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| 1. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 2. | | | | Упражнения на развитие скоростно- силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях |
| 3. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 4. | | | | Упражнение на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 5. | | | | Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скалками. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 6. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 7. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 8. | | | | Упражнения на развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 9. | | | | Упражнения со скакалкой. соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 10. | | | | Упражнения на быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 11. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 12. | | | | Развитие выносливости. Полоса препятствий. Контрольное испытание. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 13. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 14. | | | | Соревнование «Веселые старты» | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 15. | | | | Круговая тренировка на развитие физ. Качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 16. | | | | Упражнения для развития прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 17. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 18. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 19. | | | | Упражнения для развития скоростно силовые качества | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 20. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 21. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 22. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- |
| 23. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 24. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 25. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|---|
| 26. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | массовых мероприятиях |
| 27. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 28. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 29. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 30. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 31. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 32. | | | | Полоса препятствий, контрольное испытание | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 33. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 34. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 35. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 36. | | | | Упражнения на выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 37. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 38. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- |
| 39. | | | | Развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 40. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 41. | | | | Упражнение на развитие скоротно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|-------------------------------|
| 42. | | | | Развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | массовых мероприятиях | |
| 43. | | | | Развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 44. | | | | Соревнование | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 45. | | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 46. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 47. | | | | Контрольное испытание и соревнования | 1 | | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля | |
| 48. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | | |
| 49. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях | |
| 50. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 51. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 52. | | | | Развитие физических качеств гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 53. | | | | Развитие физических качеств сила | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 54. | | | | Развитие физических качеств выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 55. | | | | Развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 56. | | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 57. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | | Ведение дневника самоконтроля |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------|----------|--|
| 58. | | | | Упражнения на развитие быстроты Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях |
| 59. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 60. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 61. | | | | Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 62. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 63. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 64. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 65. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 66. | | | | Контрольные испытания и соревнования. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 67. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 68. | | | | Упражнения на развитие скоростно- силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях |
| 69. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 70. | | | | Упражнения для развития прыгучести, | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 71. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 72. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 73. | | | | Упражнения для развития выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------|---------|--|
| 74. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 75. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 76. | | | | Соревнование, тестирование | 1 | Оценка | Стадион | |

4 год обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|---|--------------|-----------------------|------------------|--|
| 1. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 2. | | | | Упражнения на развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 3. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 4. | | | | Упражнение на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 5. | | | | Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скакалками. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 6. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 7. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 8. | | | | Упражнения на развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 9. | | | | Упражнения со скакалкой. соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 10. | | | | Упражнения на быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 11. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 12. | | | | Развитие выносливости. Полоса препятствий. Контрольное испытание. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 13. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 14. | | | | Соревнование «Веселые старты» | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 15. | | | | Круговая тренировка на развитие физ. Качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 16. | | | | Упражнения для развития прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 17. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 18. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 19. | | | | Упражнения для развития скоростно силовые качества | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 20. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 21. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 22. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 23. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 24. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 25. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 26. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|-----------------------|----------|--|
| 27. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 28. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 29. | | | | Упражнение на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 30. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 31. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 32. | | | | Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 33. | | | | Контрольное испытание | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 34. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 35. | | | | Соревновательная деятельность | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 36. | | | | Упражнения на выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 37. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 38. | | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 39. | | | | Развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 40. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 41. | | | | Упражнение на развитие скоротно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 42. | | | | Развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|-----------------------|-----------------------|----------|--|
| 43. | | | | Развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 44. | | | | Соревнование | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 45. | | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 46. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 47. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 48. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 49. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 50. | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 51. | | | Развитие физических качеств ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 52. | | | Развитие физических качеств гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 53. | | | Развитие физических качеств сила | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 54. | | | Развитие физических качеств выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 55. | | | Развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 56. | | | Развитие физических качеств прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | | |
| 57. | | | | Техника безопасности | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 58. | | | | Упражнения на развитие быстроты Полоса препятствий | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Тестирование уровня развития |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|-----------------------|----------|--|
| 59. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 60. | | | | Упражнения на развитие ловкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 61. | | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 62. | | | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 63. | | | | Упражнения на развитие выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 64. | | | | Упражнения на развитие силы | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 65. | | | | Упражнения на развитие прыгучести | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | |
| 66. | | | | Контрольные испытания и соревнования. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Ведение дневника самоконтроля |
| 67. | | | | Техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал | |
| 68. | | | | Упражнения на развитие скоростно-силовые качества | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях |
| 69. | | | | Упражнения на развитие быстроты | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 70. | | | | Упражнения для развития прыгучести, | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 71. | | | | Соревнования | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 72. | | | | Упражнения для развития силы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 73. | | | | Упражнения для развития выносливости | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 74. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--------------------------|---------|--|
| 75. | | | | Упражнения для развития быстроты Игровые программы | 1 | Тренировочное занятие | Стадион | |
| 76. | | | | Соревнование, тестирование | 1 | Оценка результатов | Стадион | |

Аттестация

Основной показатель работы секции «ОФП» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (декабрь каждого года).

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает тестирование по ОФП и соревнование. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 7-10 лет (по В.И.Ляху)

| Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Пол | Уровень | | |
|------------------------|---|----------|----------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30м, с | 7 | М | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже |
| | | | Д | 7,6 | 7,5-6,4 | 5,8 |
| | | 8 | М | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 |
| | | | Д | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | 9 | М | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 |
| | | | Д | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| 10 | М | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | | |
| Д | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 | | | |
| Координационные | Челночный бег 3·10 м, с | 7 | М | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже |
| | | | Д | 11,7 | 11,3-10,6 | 10,2 |
| | | 8 | М | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| | | | Д | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | 9 | М | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 |
| | | | Д | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| 10 | М | 9,9 | 9,5-9,9 | 8,6 | | |
| Д | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | М | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше |
| | | | Д | 85 | 110-130 | 150 |
| | | 8 | М | 110 | 125-145 | 165 |
| | | | Д | 90 | 125-140 | 155 |
| | | 9 | М | 120 | 130-150 | 175 |
| | | | Д | 110 | 135-150 | 160 |
| 10 | М | 130 | 140-160 | 185 | | |
| Д | 120 | 140-155 | 170 | | | |
| Выносливость | 6-минутный бег | 7 | М | 700 и менее | 750-900 | 1100 и выше |
| | | | Д | 500 | 600-800 | 900 |
| | | 8 | М | 750 | 800-950 | 1150 |
| | | | Д | 550 | 650-850 | 950 |
| | | 9 | М | 800 | 850-1000 | 1200 |
| | | | Д | 600 | 700-900 | 1000 |
| 10 | М | 850 | 900-1050 | 1250 | | |
| Д | 650 | 750-950 | 1050 | | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | М | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше |
| | | | Д | 2 | 6-8 | 12,5 |
| | | 8 | М | 1 | 3-5 | 7,5 |
| | | | Д | 2 | 5-8 | 11,5 |
| | | 9 | М | 1 | 3-5 | 7,5 |
| | | | Д | 2 | 6-9 | 13,0 |
| 10 | М | 2 | 4-6 | 8,5 | | |
| Д | 3 | 7-10 | 14,0 | | | |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), колт раз | 7 | М | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше |
| | | | Д | 2 | 4-8 | 12 |
| | | 8 | М | 1 | 2-3 | 4 |
| | | | Д | 3 | 6-10 | 14 |
| | | 9 | М | 1 | 3-4 | 5 |
| | | | Д | 3 | 7-11 | 16 |
| 10 | М | 1 | 3-4 | 5 | | |
| Д | 4 | 8-13 | 18 | | | |

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы.. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую

размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся.

Принципы и методы организации занятий.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» реализуются следующие педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципа сознательности и активности в процессе занятий с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от преподавателя и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение занимающихся должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» реализуются следующие методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале (малом) и школьном стадионе. Для проведения занятий в секции легкой атлетики необходимо следующее оборудование и инвентарь:

| <i>№ п/п</i> | <i>Оборудование и инвентарь</i> | <i>Количество</i> |
|------------------|---------------------------------|-------------------|
| 1. | Ворота футбольные | 2 шт. |
| 2. | Сетка волейбольная | 1 шт. |
| 3. | Щит баскетбольный с кольцом | 2 шт. |
| 4. | Мяч футбольный | 6 шт. |
| 5. | Мяч волейбольный | 6 шт. |
| 6. | Мяч баскетбольный | 10 шт. |
| 7. | Фитнес мяч | 6 шт. |
| 8. | Палочка эстафетная | 4 шт. |
| 9. | Свисток | 1 шт. |
| 10. | Рулетка 10 м | 1 шт. |
| 11. | Скамейка гимнастическая | 6 шт. |
| 12. | Стенка гимнастическая | 8 шт. |
| 13. | Гимнастический мат | 8 шт. |
| 14. | Обруч | 10 шт. |
| 15. | Фитнес коврик | 10 шт. |
| 16. | Скакалка | 16 шт. |
| 17. | Конусы | 20 шт. |
| 18. | Компьютер | 1 шт. |
| 19. | Видео проектор | 1 шт. |

Список литературы

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы.: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. - изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2014. - 167 с.
6. Подвижные игры: методическое пособие / Под ред. Игнатьева В.П., Богатыревой Л.Н. – Н.Новгород: НГЦ, 2002 – 36 с.
7. Попов, В. Б Юный легкоатлет / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов Ф.П. - М.: ФиС, 1984 - 224с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.
9. Чичикин В.Т. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательных учреждений: методическое пособие / В.Т. Чичикин, В.П. Игнатьев – Н.Новгород: НГЦ, 2006. – 163 с.

Согласовано

Зам. директора по ВР  /Е.А. Старункина/

01.09.2020 г.