

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол №1
От «30» августа 2025г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ СШ №13
№ 130 от 01 сентября 2025 г.

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

Возраст: 7-10 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Автор-составитель:
Синдеева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Арзамас, 2025г.

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 обучающему.

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	Теория	практика	всего	теория	практика	всего	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 месте (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 (10-20минут).

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 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.	сентябрь	6	13.00-13.45	Техника безопасности. Контрольные испытания	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
2.	сентябрь	8	13.00-13.45	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.	сентябрь	13	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	15	13.00-13.45	Упражнение на развитие скоростно-силовые качества с обручами.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	сентябрь	20	13.00-13.45	Упражнения на развитие физических качеств прыгучести.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	сентябрь	22	13.00-13.45	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	сентябрь	27	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	сентябрь	29	13.00-13.45	Упражнения на развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	октябрь	4	13.00-13.45	Упражнения со скакалкой. Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	октябрь	6	13.00-13.45	Упражнения на гибкость	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
11.	октябрь	11	13.00-13.45	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	

12.	октябрь	13	13.00-13.45	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.	октябрь	18	13.00-13.45	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	октябрь	20	13.00-13.45	Упр для развития ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	октябрь	25	13.00-13.45	Круговая тренировка на развитие физ. Качеств быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	октябрь	27	13.00-13.45	Соревнования «Веселые старты»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	ноябрь	1	13.00-13.45		1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	ноябрь	3	13.00-13.45	Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	ноябрь	8	12.30-13.15	Упражнения для развития скоростно силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.	ноябрь	10	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	ноябрь	15	13.00-13.45	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
22.	ноябрь	17	13.00-13.45	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.	ноябрь	22	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
24.	ноябрь	24	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	ноябрь	29	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	декабрь	1	13.00-13.45	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

27.	декабрь	6	13.00-13.45	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	декабрь	8	13.00-13.45	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	декабрь	13	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	декабрь	15	13.00-13.45	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
31.	декабрь	20	13.00-13.45	Упражнения на выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	декабрь	22	13.00-13.45	Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	декабрь	27	13.00-13.45	Контрольное испытание	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	декабрь	30	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	декабрь	31	13.00-13.45	Развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.	январь	3	13.00-13.45	Развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
37.	январь	5	13.00-13.45	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
38.	январь	10	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
39.	январь	12	13.00-13.45	Упражнение на развитие скоростно силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
40.	январь	17	13.00-13.45	Развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
41.	январь	19	13.00-13.45	Развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.	январь	24	13.00-13.45	Соревнование	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях

43.	январь	26	13.00-13.45	Развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
44.	январь	31	13.00-13.45	Развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.	февраль	2	13.00-13.45	Игровой метод	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.	февраль	7	13.00-13.45	Контрольное испытание	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.	февраль	9	13.00-13.45	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
48.	февраль	14	13.00-13.45	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
49.	февраль	16	13.00-13.45	Развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
50.	февраль	21	13.00-13.45	Развитие физических качеств выносливость	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.	февраль	28	13.00-13.45	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
52.	март	2	13.00-13.45	Развитие физических качеств быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.	март	7	13.00-13.45	Развитие скоростно силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
54.	март	9	13.00-13.45	Развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
55.	март	14	13.00-13.45	Развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
56.	март	16	13.00-13.45	Развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
57.	март	21	13.00-13.45	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля

58.	март	23	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты Полоса препятствий	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях
59.	март	28	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
60.	март	30	13.00-13.45	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
61.	апрель	4	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
62.	апрель	6	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
63.	апрель	11	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
64.	апрель	13	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
65.	апрель	18	13.00-13.45	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
66.	апрель	20	13.00-13.45	Полоса препятствий	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
67.	апрель	25	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочно е занятие	Спортзал	
68.	апрель	27	13.00-13.45	Упражнения на развитие скоростно силовые качества	1	Тренировочно е занятие	Стадион	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно- массовых мероприятиях
69.	май	2	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочно е занятие	Стадион	
70.	май	4	13.00-13.45	Упражнения для развития прыгучести,	1	Тренировочно е занятие	Стадион	
71.	май	11	13.00-13.45	Упражнения для развития выносливости	1	Тренировочно е занятие	Стадион	
72.	май	16	13.00-13.45	Упражнения для развития гибкости	1	Тренировочно е занятие	Стадион	
73.	май	18	13.00-13.45	Упражнения для развития быстроты	1	Тренировочно е занятие	Стадион	

74.	май	23	13.00-13.45	Упражнения для развития выносливости Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
75.	май	25	13.00-13.45	Упражнения для развития выносливости. Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
76.	май	30	13.00-13.45	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.	сентябрь	4	13.00-13.45	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
2.	сентябрь	6	12.30-13.15	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.	сентябрь	11	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	13	12.30-13.15	Упражнение на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	сентябрь	18	13.00-13.45	Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скакалками.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	сентябрь	20	12.30-13.15	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	сентябрь	25	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	сентябрь	27	12.30-13.15	Упражнения на развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

9.	октябрь	2	13.00-13.45	Упражнения со скакалкой. соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	октябрь	4	12.30-13.15	Упражнения на быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
11.	октябрь	9	13.00-13.45	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
12.	октябрь	11	12.30-13.15	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.	октябрь	16	13.00-13.45	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	октябрь	18	12.30-13.15	Соревнование «Веселые старты»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	октябрь	23	13.00-13.45	Круговая тренировка на развитие физ. Качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	октябрь	25	12.30-13.15	Упражнения для развития прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	октябрь	30	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	ноябрь	1	13.00-13.45	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	ноябрь	6	12.30-13.15	Упражнения для развития скоростно силовые качества	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
20.	ноябрь	8	13.00-13.45	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	ноябрь	13	12.30-13.15	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
22.	ноябрь	15	13.00-13.45	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических
23.	ноябрь	20	12.30-13.15	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

24.	ноябрь	22	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
25.	ноябрь	27	12.30-13.15	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	ноябрь	29	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	декабрь	4	12.30-13.15	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	декабрь	6	13.00-13.45	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	декабрь	11	12.30-13.15	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	декабрь	13	13.00-13.45	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
31.	декабрь	18	12.30-13.15	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	декабрь	20	13.00-13.45	Полоса препятствий	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	декабрь	25	12.30-13.15	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	декабрь	27	13.00-13.45	Контрольное испытание	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	январь	3,8	ср	Соревновательная деятельность	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.	январь	10	12.30-13.15	Упражнения на выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля Тестирование уровня развития основных физических
37.	январь	15	13.00-13.45	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
38.	январь	17	12.30-13.15	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
39.	январь	22	13.00-13.45	Развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

40.	январь	24	12.30-13.15	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
41.	январь	29	13.00-13.45	Упражнение на развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.	февраль	31	12.30-13.15	Развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
43.	февраль	5	13.00-13.45	Развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
44.	февраль	7	12.30-13.15	Соревнование	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.	февраль	12	13.00-13.45	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.	февраль	14	12.30-13.15	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.	февраль	19	13.00-13.45	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
48.	февраль	21	12.30-13.15	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
49.	февраль	26	13.00-13.45	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
50.	март	28	12.30-13.15	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.	март	5	13.00-13.45	Развитие физических качеств ловкости	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
52.	март	7	12.30-13.15	Развитие физических качеств гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.	март	12	13.00-13.45	Развитие физических качеств сила	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
54.	март	14	12.30-13.15	Развитие физических качеств выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
54.	март	19	13.00-13.45	Развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

55.	март	21	12.30-13.15	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
56.	март	26	12.30-13.15	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
57.	март	28	13.00-13.45	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.	апрель	2	12.30-13.15	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
59.	апрель	4	13.00-13.45	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
60.	апрель	9	12.30-13.15	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
61.	апрель	11	13.00-13.45	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
62.	апрель	16	12.30-13.15	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
63.	апрель	18	13.00-13.45	Упражнения на развитие силы	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
64.	апрель	23	12.30-13.15	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
65.	апрель	25	13.00-13.45	Контрольные испытания и соревнования.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
66.	апрель	30	12.30-13.15	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
67.	май	2	13.00-13.45	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Стадион	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных
68.	май	7	12.30-13.15	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Стадион	
69.	май	9	13.00-13.45	Упражнения для развития прыгучести,	1	Тренировочное занятие	Стадион	

70.	май	14	12.30-13.15	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Стадион	соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
71.	май	16	13.00-13.45	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
72.	май	21	12.30-13.15	Упражнения для развития выносливости	1	Тренировочное занятие	Стадион	
73.	май	23	13.00-13.45	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
74.	май	28	12.30-13.15	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
75.	май	30	13.00-13.45	Соревнование, тестирование	1	Оценка результатов	Стадион	

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	4	12.35-13.20	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
2.	сентябрь	6	12.35-13.20	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.	сентябрь	11	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	13	12.35-13.20	Упражнение на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	сентябрь	18	12.35-13.20	Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скакалками.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	сентябрь	20	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

7.	сентябрь	25	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	сентябрь	27	12.35-13.20	Упражнения на развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	октябрь	2	12.35-13.20	Упражнения со скакалкой. соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	октябрь	4	12.35-13.20	Упражнения на быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
11.	октябрь	9	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
12.	октябрь	11	12.35-13.20	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.	октябрь	16	12.35-13.20	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	октябрь	18	12.35-13.20	Соревнование «Веселые старты»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	октябрь	23	12.35-13.20	Круговая тренировка на развитие физ. Качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	октябрь	25	12.35-13.20	Упражнения для развития прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	октябрь	30	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	ноябрь	1	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	ноябрь	6	12.35-13.20	Упражнения для развития скоростно силовые качества	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
20.	ноябрь	8	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	ноябрь	13	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
22.	ноябрь	15	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития

23.	ноябрь	20	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
24.	ноябрь	22	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	ноябрь	27	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	ноябрь	29	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	декабрь	4	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	декабрь	6	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	декабрь	11	12.35-13.20	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	декабрь	13	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
31.	декабрь	18	12.35-13.20	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	декабрь	20	12.35-13.20	Полоса препятствий, контрольное испытание	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	декабрь	25	12.35-13.20	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	декабрь	27	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	январь	8	12.35-13.20	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.	январь	10	12.35-13.20	Упражнения на выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
37.	январь	15	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
38.	январь	17	12.35-13.20	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития

39.	январь	22	12.35-13.20	Развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
40.	январь	24	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
41.	январь	29	12.35-13.20	Упражнение на развитие скоротно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.	февраль	31	12.35-13.20	Развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
43.	февраль	5	12.35-13.20	Развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
44.	февраль	7	12.35-13.20	Соревнование	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.	февраль	12	12.35-13.20	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.	февраль	14	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.	февраль	19	12.35-13.20	Контрольное испытание и соревнования	1		Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
48.	февраль	21	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
49.	февраль	26	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
50.	март	28	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.	март	5	12.35-13.20	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
52.	март	7	12.35-13.20	Развитие физических качеств гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.	март	12	12.35-13.20	Развитие физических качеств сила	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
54.	март	14	12.35-13.20	Развитие физических качеств выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

55.	март	19	12.35-13.20	Развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
56.	март	21	12.35-13.20	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
57.	март	26	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
58.	март	28	12.35-13.20	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.	апрель	2	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
60.	апрель	4	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
61.	апрель	9	12.35-13.20	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
62.	апрель	11	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
63.	апрель	16	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
64.	апрель	18	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
65.	апрель	23	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
66.	апрель	25	12.35-13.20	Контрольные испытания и соревнования.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
67.	апрель	30	12.35-13.20	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
68.	май	2	12.35-13.20	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Стадион	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных
69.	май	7	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Стадион	
70.	май	9	12.35-13.20	Упражнения для развития прыгучести,	1	Тренировочное занятие	Стадион	

71.	май	14	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Стадион	соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
72.	май	16	12.35-13.20	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
73.	май	21	12.35-13.20	Упражнения для развития выносливости	1	Тренировочное занятие	Стадион	
74.	май	23	12.35-13.20	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
75.	май	28	12.35-13.20	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
76.	май	30	12.35-13.20	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.	сентябрь	3	12.35-13.20	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
2.	сентябрь	5	12.35-13.20	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.	сентябрь	10	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	12	12.35-13.20	Упражнение на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	сентябрь	17	12.35-13.20	Упражнения на развитие физических качеств прыгучести. Упр. со скакалками.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	сентябрь	19	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	сентябрь	24	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

8.	сентябрь	26	12.35-13.20	Упражнения на развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	октябрь	1	12.35-13.20	Упражнения со скакалкой. соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	октябрь	3	12.35-13.20	Упражнения на быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
11.	октябрь	8	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
12.	октябрь	10	12.35-13.20	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.	октябрь	15	12.35-13.20	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	октябрь	17	12.35-13.20	Соревнование «Веселые старты»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	октябрь	22	12.35-13.20	Круговая тренировка на развитие физ. Качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	октябрь	24	12.35-13.20	Упражнения для развития прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	октябрь	29	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	октябрь	31	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	ноябрь	5	12.35-13.20	Упражнения для развития скоростно силовые качества	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
20.	ноябрь	7	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	ноябрь	12	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
22.	ноябрь	14	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических
23.	ноябрь	19	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

24.	ноябрь	21	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
25.	ноябрь	26	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	ноябрь	28	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	декабрь	3	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	декабрь	5	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	декабрь	10	12.35-13.20	Упражнение на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	декабрь	12	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
31.	декабрь	17	12.35-13.20	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	декабрь	19	12.35-13.20	Полоса препятствий	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	декабрь	24	12.35-13.20	Контрольное испытание	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	декабрь	26	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	январь	7	12.35-13.20	Соревновательная деятельность	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.	январь	9	12.35-13.20	Упражнения на выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля Тестирование уровня развития основных физических
37.	январь	14	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
38.	январь	16	12.35-13.20	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
39.	январь	21	12.35-13.20	Развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

40.	январь	23	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
41.	январь	28	12.35-13.20	Упражнение на развитие скоротно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.	январь	30	12.35-13.20	Развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
43.	февраль	4	12.35-13.20	Развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
44.	февраль	6	12.35-13.20	Соревнование	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.	февраль	11	12.35-13.20	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.	февраль	13	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.	февраль	18	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
48.	февраль	20	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
49.	февраль	25	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
50.	февраль	27	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.	март	3	12.35-13.20	Развитие физических качеств ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
52.	март	5	12.35-13.20	Развитие физических качеств гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.	март	10	12.35-13.20	Развитие физических качеств сила	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
54.	март	12	12.35-13.20	Развитие физических качеств выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
55.	март	17	12.35-13.20	Развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

56.	март	19	12.35-13.20	Развитие физических качеств прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
57.	март	24	12.35-13.20	Техника безопасности	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
58.	март	26	12.35-13.20	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.	март	31	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
60.	апрель	2	12.35-13.20	Упражнения на развитие ловкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
61.	апрель	7	12.35-13.20	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
62.	апрель	9	12.35-13.20	Упражнения на развитие гибкости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
63.	апрель	14	12.35-13.20	Упражнения на развитие выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
64.	апрель	16	12.35-13.20	Упражнения на развитие силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
65.	апрель	21	12.35-13.20	Упражнения на развитие прыгучести	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
66.	апрель	23	12.35-13.20	Контрольные испытания и соревнования.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
67.	апрель	28	12.35-13.20	Техника безопасности.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
68.	апрель	30	12.35-13.20	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества	1	Тренировочное занятие	Стадион	Тестирование уровня развития основных физических качеств. Участие в школьных соревнованиях и спортивно-
69.	май	5	12.35-13.20	Упражнения на развитие быстроты	1	Тренировочное занятие	Стадион	
70.	май	7	12.35-13.20	Упражнения для развития прыгучести,	1	Тренировочное занятие	Стадион	
71.	май	12	12.35-13.20	Соревнования	1	Тренировочное занятие	Стадион	

72.	май	14	12.35-13.20	Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Стадион	массовых мероприятиях
73.	май	19	12.35-13.20	Упражнения для развития выносливости	1	Тренировочное занятие	Стадион	
74.	май	21	12.35-13.20	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
75.	май	26	12.35-13.20	Упражнения для развития быстроты Игровые программы	1	Тренировочное занятие	Стадион	
76.	май	28	12.35-13.20	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), кол-в 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 3х10 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

Заместитель директора по ВР _____ Е.Н. Мощенцева
_____ 2016г.