

Департамент образования
администрации Кстовского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Афонинская средняя
школа имени Героя Советского Союза Талалушкина Н.С.»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАОУ «Афонинская СШ»
протокол №1 от 24.08.2023

Утверждена
приказом директора
от 24.08.2023 № 274

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся- 7-10 лет
Срок реализации программы- 3года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Буймер Татьяна Олеговна

д.Афонино,
2023 год

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовке в конкретном виде спорта. Также в рамках ОФП в данной программе предусмотрены дополнительные упражнения на растяжку мышц (стретчинг). Комплекс упражнений, применяемых в рамках стретчинга, позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и является общеразвивающей.

Новизна программы заключается в том, что она нацелена на овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

При посещении школ и занятиях дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Обучения в рамках данной образовательной программы состоит в обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении здоровья. Программа предназначена для дополнительной подготовки учащихся младшего, среднего и старшего возраста к занятиям в коллективах спортивного бального и эстрадного танца, а также может служить основной программой для развития общей физической подготовки.

Цель реализации программы.

Укрепление здоровья детей; привитие детям любви к занятиям физической культурой, формирование основных двигательных навыков; физическое и нравственное воспитание.

В ходе реализации данной программы решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (ФУ), подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- повышение общей физической выносливости;
- устранение и коррекция биомеханических нарушений;
- повышение специфической выносливости опорно-двигательного аппарата по поддержанию правильной осанки;
- формирование правильного типа дыхания;
- создание условий для рациональной разгрузки позвоночника;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышлению др.) в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к окружающим, честности, отзывчивости;

- воспитание смелости во время выполнения упражнений.

Отличительной особенностью программы является ее практическая направленность преподавания, творческий поиск, научный и современный подход, внедрение новых оригинальных методов и приемов обучения в сочетании с дифференцированным подходом обучения. Кроме того, через практическую деятельность реализуются одновременно такие познавательные процессы, как ощущение, восприятие, представление, мышление, благодаря чему у обучаемых создается общность многих психических функций.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

На основании статьи 15 «Сетевая форма реализации образовательных программ» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) реализация настоящей дополнительной общеобразовательной программы может осуществляться в сетевой форме совместно с организациями-партнерами МАОУ «Афонинская СШ»

На основании статьи 16. «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие модели обучения с использованием ресурсов предоставляемых сетью Интернет:

1. Консультации обучаемых (в том числе и рассылка заданий), которые проводятся с помощью электронной почты (режим работы офлайн);
2. Чат-занятия (онлайн переписка) – консультации, осуществляемые с

- использованием чат-технологий (Телеграм), социальных сетей (ВКонтакте).
3. Веб-занятия (онлайн видеообщение) – дистанционные (индивидуальные) занятия и консультации обучаемых, проводимых с помощью средств телекоммуникаций (Zoom).
 4. Использование дистанционной площадки объединения реализованной с помощью социальной сети ВКонтакте МАОУ Афонинская СШ
 5. Размещение видеоуроков занятий на платформе АИС.

Срок реализации программы – 1 год. На освоение полного курса отводится 36 часов.

Режим занятий. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Возраст учащихся: **7 – 10 лет**. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, годовая программа рассчитана на 40 учебных часов, включая дни осенних, зимних, весенних каникул. Наполняемость групп не менее 15 человек.

Прогнозируемые результаты освоения программы (обучающийся должен знать и уметь):

Результатом реализации данной программы является участие обучающихся в спортивных соревнованиях разного уровня.

В процессе реализации программы учащиеся должны **знать**:

- учебный материал, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- свои показатели основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Учащиеся должны уметь:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.

Учебный план курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
3-4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2		
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с	1	0,5	0,5

	места). Бег 30м.(зач.). Игры.			
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	0,5	0,5
7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
8-9	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	2	0,5	1,5
10	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
11	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
12	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	0,5	0,5
13-14	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование	2	0,5	1,5

	техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.			
15	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1	0,5	0,5
16	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
17	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1	0,5	0,5
18	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
20	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
21	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
22-23	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	0,5	1,5
24	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование	1	0,5	0,5

	техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.			
25	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
26-27	Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	2	0,5	1,5
28	Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
29	Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
30	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
31	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5
32	Сдача контр. норматива-челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	0,5	0,5

33-34	Сдача контр. норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	2	0,5	1,5
35	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
36	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
37	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
38	Строевые приемы. Сдача контр. норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
39	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
40	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1	0,5	0,5
Итого часов				

Содержание программы

Основы знаний

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка.

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения и навыки

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

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

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

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

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

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

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

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

Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай - поймай", "Выстрел в небо" и др.

Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
Тема 1. (часов)					
1		Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м.	1	Подвижные игры.	Текущий контроль
2		Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Текущий контроль
3		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	2	Подвижные игры.	Текущий контроль
5		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1	Подвижные игры.	Текущий контроль
6		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Текущий контроль
7		Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Текущий контроль
8		Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	2	Спортивные игры	Прыжок в длину с места -зачет
10		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Учебная эстафета.	Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).
11		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Учебная эстафета.	Челночный бег (зач.).

12		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1	Подвижные игры.	Наклон туловища вперед (зач.).
13		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники броска сбоку от щита.	2	Учебная эстафета.	Текущий контроль
15		Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		Подтягивание (зач.).
16		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска..	1	Учебная эстафета	Прыжки на скакалке (зач.).
17		Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1	Учебная эстафета	Вис на перекладине (зач.).
18		Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска.	1	Учебная эстафета.	Текущий контроль
20		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Текущий контроль
21		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Текущий контроль
22		Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Текущий контроль
23		Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	2	Учебная эстафета.	Текущий контроль
25		Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Текущий контроль
26		Строевые	1	Учебная	. Сдача

		приёмы Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.		эстафета.	контр. норматива-прыжок в длину с места.
27		Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.	2	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек.
29		Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-наклон туловища вперед.
30		Сдача контр. норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-подтягивание.
31		Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-отжимание.
32		Строевые приёмы. Сдача контр. норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-вис на перекладине.
33		Сдача контр. норматива-челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-челночный бег.
34		Сдача контр. норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1	Учебная эстафета.	Сдача контр. норматива-прыжки на скакалке.
35		Т/б на уроках лёгкой атлетики.	1	Уч.игра	Текущий

		Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Уч. игра футбол.		футбол.	контроль
36		Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1	Уч. игра футбол.	Текущий контроль
37		Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1	Уч. игра футбол.	Текущий контроль
38		Строевые приемы. Сдача контр. норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	1	Уч. игра футбол.	Сдача контр. норма тива-бег 30 м.
39		Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1	Уч. игра футбол.	Текущий контроль
40		Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1	Уч. игра футбол.	Текущий контроль

Формы аттестации

В программу заложены требования, предъявляемые к знаниям дополнительной общеобразовательной программы, умениям и навыкам, которым дети должны научиться в течение учебного года и в течение всего курса обучения.

Текущий контроль (по итогам занятия, темы, блока) – проверка изученного материала. Осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формы контроля: выполнение норматива, опрос, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль (по завершении полугодия) проводится с целью выявления уровня освоения учащимися отдельных разделов программы обучения и определения уровня развития физических способностей за данный период обучения. Оценивается: знание теоретических и практических основ общей физической подготовки. Форма контроля – выполнение норматива.

Итоговый контроль, или аттестация по итогам реализации программы, **(по окончании 1 года обучения)** проводится в конце учебного года для выявления уровня освоения знаний, умений и навыков обучающихся. Форма контроля – выполнение норматива.

Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по общей физической подготовке.

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/ п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60

7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1

9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразности их выполнения);
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения педагогом или с помощью ученика);
- проверки на практике (выполнение упражнения учениками целиком для простых упражнений и пошагово, а затем целиком для сложных).

Методическое обеспечение программы

Тема	Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение. Дидактические материалы.	Формы контроля
Теоретическая подготовка	Фронтальный групповой	1. ТСО: компьютеры, проектор, Интернет, магнитофон. 2. Учебники и методические пособие: М.: «Физ. Культура», Просвещение, 1988. Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005.	Реферат, сообщение, конкурс рисунков, оформление стендов, индивидуальный и фронтальный опрос

		<p>С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виrolайнен П.М. Коньковый ход? Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	
<p>Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p>Фронтальный поточный, групповой, круговой</p>	<p>1. ТСО: Видеопроектор, магнитофон. 2. Наглядные пособия: учебные карточки, плакаты, кинограммы. 3. Учебники и методические пособия: Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005. С.25. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка. Учебное пособие . Омск. 1999.- 84 с. Чукардин Г.Б., В.Д. Евстратов, Виrolайнен П.М. офп Не только...М.: 1988.- 48с.</p>	<p>Тестирование, соревнования, контрольный опрос, контроль ведения дневников самоконтроля</p>
<p>Контрольные испытания.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>1. ТСО: компьютер, база данных. 2. Наглядные пособия: кинограмма плакаты. 3. Учебники и методические пособия: Матвеев А.П. Физическая культура Образовательная программа (1-11 кл). Радио и связь. М.1995.</p>	<p>Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся.</p>

		Чукардин Г.Б. Тренировка юных спортсменов. Изд. «Физкультура и спорт». М.1980	
Медицинское обследование	Медосмотр	1. ТСО: компьютер. База данных 2. Наглядные пособия: Медицинская карта здоровья занимающегося. Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. М.Физкультура и спорт. 1987. 111 с.	Стенды, соревнования, сообщение, опрос. занимающихся.

Условия реализации программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал (128 м ²)	1
2	Стадион (400 м ²)	1
4	Волейбольная площадка	1
5	Прыжковая яма	1
9	Перекладина	2
10	Шведская стенка	8
11	Канат для лазания	2
12	Гимнастическая скамейка	2
13	Маты	5
14	Волейбольная сетка	1
15	Баскетбольные щиты с кольцами	2
16	Обручи	10
17	Скакалки	10
18	Мяч волейбольный	8
19	Мяч баскетбольный	8
20	Мяч футбольный	4
21	Рулетка	2

22	Секундомер	2
23	Гранаты (250 гр, 500 гр, 700 гр.)	6
24	Гантели (2 кг, 3 кг, 5 кг.)	6
25	Гиря (16 кг, 24 кг.)	2
27	Эспандер резиновый	8
28	Нагрудный номер	30

Список литературы.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 30.12.2020 г.).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 31.06.2011) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред.30.09.2020г. №533).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы «Развитие образования Нижегородской области» (с изменениями на 04.02 2019 г. № 48).
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Список литературы

1. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
4. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
5. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
8. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

Библиография:

книги для учащихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005
4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
7. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 2003
8. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

книги для педагогов:

1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
5. Евстратов В.Д. Коньковый ход. – М.: ФИС, 2003
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2005
7. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
8. Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2002
10. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
11. Роменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: ФИС, 2008
12. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010