

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»
Протокол №1 от 28.08.2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Параньгинский ЦРФС»
_____ Насыров Ф. М.
приказ №34/1-О от 28.08.2025

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

ID программы: 11561
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объём часов: 144 часа
Разработчик программы:
Шаймарданова М. К., тренер-преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»

пгт. Параньга,
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Современные школьники отличаются от своих сверстников 15-20-летней давности любознательностью и большей информированностью, при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек имел возможность двигаться в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась. Введение третьего урока физической культуры в школе частично компенсирует недостаток двигательной активности современным детям.

Но, как показывает практика, наиболее физически развиты учащиеся, посещающие спортивные секции. При этом курс общей физической подготовки не имеет спортивной специализации, а направлен на развитие всех физических качеств ребёнка, что немаловажно для сохранения здоровья и способности сопротивляться различным факторам внешней среды.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для учащихся с различной степенью физической подготовленности. В отличие от основной образовательной программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого можно получить базовые навыки игр.

По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение.

Формы обучения

Очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий

Количество часов в год – 144 часа.

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов.

Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста и пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки), без определенной физической и практической подготовки.

Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается. В группах могут заниматься как начинающие, так и учащиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Развивающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

1.3 Объём программы

Общее количество учебных часов - 144 часов в год.

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Легкая атлетика	Правила поведения на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила	Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку	Опрос, дидактические упражнения, выполнение спортивных нормативов

		пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.	и низкого старта. Бег 3 мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	
2	Гимнастика элементами акробатики	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	Опрос выполнения спортивных нормативов. Соревнования. Игры.
3	Лыжная подготовка	Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах	Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км	Опрос, выполнение спортивных нормативов. Соревнования. Игры
4	Спортивные и подвижные игры	Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		Опрос, выполнение спортивных нормативов. Соревнования. Игры.

1.5 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении занятий;
- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Лёгкая атлетика Теория: Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Практика: Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	30	6	24	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

2	Гимнастика с элементами акробатики Теория: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Практика: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	30	2	28	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Лыжная подготовка Теория: Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Практика: Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.	30	2	28	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Спортивные и подвижные игры Теория: Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Практика: Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Подвижные игры	54	10	44	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	ИТОГО:	144	20	124	

2.2 Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	9	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях/ОРУ с предметами	Спортивный зал/площадка	Собеседование, устный опрос
	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня/Строевые упражнения: перестроение. Подвижные игры	Спортивный зал/площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Врачебный контроль и самоконтроль/Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Спортивный зал/площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Их назначение/Техника низкого и высокого старта. Бег 30 м.	Спортивный зал/площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 50 м	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	2	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Строевые упражнения. Малые олимпийские игры.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	ЗОЖ -виды закаливания/ Дыхательные упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	9	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Знакомство с силовой подготовкой/ Танцевальные упражнения. Подвижные игры	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Бег с ускорением и замедлением, бег по повороту, финиш.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость в парах. Перекаты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Развитие специальных двигательных качеств.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Группировки. Кувырок вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 60м	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения с мячом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	6	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Беседа о правильном режиме дня/Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Стойки. Прием, передача, подача мяча	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	13	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела с использованием скакалки	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	27	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Веселые старты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	2	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы/ Коньковые лыжные ходы	Стадион	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	9	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Подъёмы и спуски с горы по лыжне/ Дистанция до 1км	Стадион	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Эстафеты на лыжах.	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Январь	13	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила техники безопасности на занятиях/Ведение мяча правой и левой рукой	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Торможение на лыжах. Повороты на лыжах/ Дистанция до 2 км	Стадион	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОРУ с мячами	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Эстафеты на лыжах.	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Повороты на лыжах/Упражнения и повороты на лыжах	Стадион	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	3	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Отработка спусков и подъемов.	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	5	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Дистанция до 3 км (лыжи)	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Скользкий шаг	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Скользкий шаг	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры по выбору.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Дистанция до 5 км (лыжи)	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Эстафеты на лыжах	Стадион	Наблюдение, анализ деятельности
Март	3	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила игры/ Упражнения и игры на развитие быстроты и ловкости	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	5	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Веселые старты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общая характеристика спортивной тренировки/ Прыжок в длину на дальность.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Ведение мяча правой и левой рукой	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	31	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры-эстафеты с элементами акробатики	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	2	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	7	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Возможные травмы и их предупреждения/ Прыжок в длину на дальность	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	9	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекувырки, группировка, кувырок вперед, назад.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Метание мяча на дальность	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры-эстафеты с элементами акробатики	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Прыжок в длину на дальность	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	5	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Самоконтроль во время проведения упражнений и игр/Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал/ площадка	Собеседование, опрос, наблюдение
	7	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Акробатика: упражнение в равновесии, мост	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Виды соревнований. Система проведения соревнований/ Метание малого мяча	Спортивный зал/ площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры по выбору.	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Длительный равномерный бег	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Развитие координационных, силовых способностей	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, анализ деятельности

26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, анализ деятельности
28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры-эстафеты с элементами акробатики	Спортивный зал/ площадка	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год			144 часа			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивная площадка (зал), медицинская аптечка, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, волейбольные, баскетбольные, теннисные, малые, набивные мячи на каждого обучающегося, гимнастические скакалки для прыжков, гимнастические маты, гантели, палка гимнастическая, эстафетные палочки.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Шаймарданова М.К.	Тренер –преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее	ГБУ ДПО РМЭ «Марийский институт образования» по теме «подготовка инструкторов по северной (скандинавской) ходьбе» в объёме 16 часов, 2023 год

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с различных видеохостингов; интернет источники онлайн.

Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формы промежуточной и итоговой аттестации – тестирование

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и её динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Начальное тестирование (сентябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

2.4 Оценочные материалы

+ — без учёта

№	Нормативы; испытания		7-8 лет		
			"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.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 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
		д	9+	3	1-
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	11.5+	6	2-
		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.		+	+	+

№	Нормативы; испытания.		8-9 лет		
			"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 3х10 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
		д	15	12	10
9	Метание т/м (м)	д	12	10	8
		м	23	21	19
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	26	24
		м	40	38	36
11	Приседания (кол-во раз/мин)	д	38	36	34
		м	12	10	8
12	Многоскоки - 8 прыжков м.	д	12	10	8
		м	2	3	1
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	д	4	2	1
		м	2	3	1

№	Нормативы; испытания.		9-10 лет		
			"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 3х10 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

№	Нормативы; испытания.		10-11 лет		
			"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 3х10 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

2.6. Методические материалы

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные, гимнастические, силовые упражнения. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков.

Основная форма образовательной работы с детьми. Во время обучения повышенное внимание уделяется техническим, аэробным, упражнениям. Простые движения в разминке, работа с легкими весами, дыхательным и гимнастическим упражнениям, потом для обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Овладев основными движениями, дети смогут уверенно. Таким образом, сформируется лексика, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния, а

так же развития силовых показателей. Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия (просмотры видеороликов, прослушивание аудиозаписей);
- словесный метод (рассказ нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.);
- наглядный метод (личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же просмотр видео с выступлений профессиональных спортсменов);
- практический метод (самый важный, это работа в зале); метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного. Занятия общей физической подготовкой можно разделить на несколько видов:

- Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения.

- Закрепляющие занятия: повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.

- Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией. Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить.

Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере того или иного обучающегося. Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение. Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося. Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми. Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

2.7 Список литературы и электронных источников

Физическая культура. 1-4классы/Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»).

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.

Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :<http://festival.september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>

Про школу.ru. - Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа :<http://pedsove>