

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Емельяновского района им.  
В.Н.Назарова

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от «16» 11 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ ДО  
«ДЮСШ» Емельяновского р-на  
им. В.Н.Назарова  
  
Н.В.Дюбина  
Приказ № 20 от «23» 11 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ОФП»**

**Физкультурно-спортивной направленности  
стартовый уровень**

Возраст обучающихся 7-11 лет  
(срок реализации программы 1 год )

Составитель:  
Методист ДЮСШ  
Гавриленко А.А.

пгт. Емельяново  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

**Новизна.** ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств. Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.

**Актуальность.** Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. ОФП способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны помочь ученику сформировать осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

**Отличительные особенности программы** заключаются в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 7 до 11 лет (1-4 класс). Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### **Наполняемость групп.**

Ожидаемое минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

**Сроки реализации программы.** 1 год

**Объем учебных часов.** 108 часа (при 36 учебных недель).

**Форма обучения.** Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетике, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни, и различных спортивных и подвижных игр.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развивать основные физические качества.
3. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
4. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
5. Формировать у детей интерес к спорту.
6. Формировать представление о здоровом образе жизни.
7. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
8. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов и т.д.
9. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	1	1		
2	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	Сдача нормативов ОФП
3	Легкая атлетика	23	1.5	21.5	Сдача нормативов ОФП
4	Гимнастика, акробатика	43	2.5	40.5	Сдача нормативов ОФП
5	Школа мяча	10		10	Сдача нормативов ОФП
6	Подвижные игры	16	1.5	14.5	Сдача нормативов ОФП
7	Контрольные упражнения, соревнования	8		8	Сдача нормативов ОФП
	Итого	108			

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

**Основы знаний.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о

физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

***Легкая атлетика.*** Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

***Гимнастика, акробатика.*** Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге. Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Школа мяча.** Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

**Подвижные игры.** «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

**Контрольные упражнения, соревнования.** Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя. Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>№ п/п</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Кол-во учебных недель</i>	<i>Кол-во учебных дней</i>	<i>Кол-во учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>	<i>Сроки проведения промежуточной аттестации</i>
1	1	1.09.21	31.05.22	36	108	108	3 часа в неделю	Май 2022г

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Кол-во</i>
1	Спортивный зал	1
2	Гимнастический уголок	1
3	Площадка для спортивных игр	1
4	Гимнастическая стенка	1
5	Гимнастическая скамейка	4
6	Гимнастическая палка	20
7	Скакалка	20
8	Обруч	20
9	Различные мячи	40
10	Низкие баскетбольные кольца	4
11	Высокие баскетбольные кольца	2



12	Навесная перекладина	2
13	Напольное гимнастическое бревно	2
14	Гимнастические маты	10
15	Гимнастический козел	1
16	Рулетка	1
17	Свисток	1
18	Секундомер	1

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт с детьми не менее 2 лет, образование – высшее, педагогическое, физкультурно-спортивное.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Отслеживание результатов осуществляется путем выполнения воспитанниками зачетных требований по физической подготовке на конец учебного года.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40

Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Педагогические принципы обучения и тренировки*

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке 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 тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов 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.

### *Методы обучения и тренировки*

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую 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.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманитонных материалов;
- посещения соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Для тренера*

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989 (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002 (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева -\_Волгоград: Учитель,2009

### *Для учащихся*

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994 – 288 с., ил. + цв. приложения,
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976

### *Для родителей*

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1		Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения о физической культуре, физическом развитии и физических качествах.	1	Теория
2		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	0.5 0.5	Теория\практикум
3		Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1	Практикум
4		Челночный бег 3x10 м.	1	Практикум
5		Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
6		Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	Практикум
7		Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	0.5 0.5	Теория\Практикум
8		Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.	1	Практикум
9		Подвижная игра «Два мороза».	1	Практикум
10		Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	Практикум
11		Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	0.5 0.5	Теория\Практикум
12		Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	Практикум
13		ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	1	Практикум
14		Метание теннисного мяча в цель.	1	Практикум
15		Подвижная игра «Вызов номеров».		
16		Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1	Практикум
17		Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Практикум
18		Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	Практикум
19		Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	0.5 0.5	Теория\Практикум
20		Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	Практикум
21		Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Практикум
22		Подвижная игра «День и ночь».	1	
23		Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	1	Практикум

24		Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	1	Практикум
25		Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	1	Практикум
26		Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	1	Практикум
27		Подвижная игра «Гонки мячей».	1	
28		Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	1	Практикум
29		Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Практикум
30		Соревнования «Веселые старты».	1	Практикум
31		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
32		Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1	Практикум
33		Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Практикум
34		Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	Практикум
35		Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	Практикум
36		Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Практикум
37		Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	1	Практикум
38		Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	Практикум
39		Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
40		ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	1	Практикум
41		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	1	Практикум
42		Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	1	Практикум
43		Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Практикум
44		Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	1	Практикум
45		Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в виси.	1	Практикум

46		Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	1	Практикум
47		Подвижная игра «Заяц в огороде».	1	Практикум
48		Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	1	Практикум
49		Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1	Практикум
50		Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	1	Практикум
51		Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	1	Практикум
52		Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.	1	Практикум
53		Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	1	Практикум
54		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Практикум
55		Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	0.5 0.5	Теория\ Практикум
56		Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	1	Практикум
57		Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	1	Практикум
58		Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	1	Практикум
59		Подвижная игра «Передал – садись».	1	Практикум
60		Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
61		Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	1	Практикум
62		ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Практикум
63		Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	1	Практикум
64		Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Практикум
65		Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	1	Практикум
66		Подвижная игра «Попади в обруч».	1	Практикум
67		Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	1	Практикум



68		Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	1	Практикум
69		Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	1	Практикум
70		Простые и смешанные висы (повторение).	1	Практикум
71		Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
72		Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
73		Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	1	Практикум
74		ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	1	Практикум
75		Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	1	Практикум
76		Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	1	Практикум
77		Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
78		Подвижная игра «Колдунчики».	1	Практикум
79		Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.	1	Практикум
80		Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	1	Практикум
81		Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.	1	Практикум
82		Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	1	Практикум
83		Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.	1	Практикум
84		Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	0.5 0.5	Теория\ Практикум
85		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Практикум
86		Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	1	Практикум
87		ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	1	Практикум

88		Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	Практикум
89		Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	
90		Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	Практикум
91		Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	1	Практикум
92		Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	1	Практикум
93		Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	1	Практикум
94		Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	1	Практикум
95		Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	0.5 0.5	Теория\ Практикум
96		Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	1	Практикум
97		ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	1	Практикум
98		ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	1	Практикум
99		Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	1	Практикум
100		Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	1	Практикум
101		Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	1	Практикум
102		Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	1	Практикум
103		Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	1	Практикум
104		Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	1	Практикум
105		Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	1	Практикум
106		ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	1	Практикум
107		Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	0.5 0.5	Теория\ Практикум
108		Сдача контрольных нормативов по ОФП. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	1	Практикум

