



Утверждаю директор

«Султакаевская ООШ»

Н.Ф. Асяев

04.09.2023 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП «Здоровейки»

Разработчик: Мусеев Фаниль Фаткульзянович

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

Срок реализации: 3 года

Возраст: 12-15 лет

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке с элементами подвижных и спортивных игр (ОФП) носит **физкультурно-спортивную направленность**.*

**Актуальность программы** заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа направлена на активизацию двигательной активности школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным и спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

**Отличительной особенностью** данной программы от других программ является то, что - заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа кружка ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, дополняя ее с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы с 7 до 12 лет.

Основные методы организации образовательного процесса, используемые на занятиях: фронтальный метод, групповой метод, индивидуальный метод, круговой метод.

**Основные формы проведения занятий:** индивидуальные и групповые - используются игровые моменты, мини соревнования. Воспитательные моменты проходят в виде бесед, командных соревнований(в том числе на свежем воздухе).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предусматривает определенные организационно-педагогические условия. Она предполагают единство взаимосвязанных целей, принципов, содержания, форм и методов, условий педагогической деятельности, обеспечивающих успешность процесса социально-педагогической адаптации обучающихся к современному социуму в процессе реализации программы.

При организации занятий необходимо делать акцент на доступность, эмоциональность, способность заинтересовать обучающихся для развития у них физических, а так же творческих способностей, у детей развиваются такие физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость, а так же моральные качества: целеустремленность, упорство в достижении цели, доведение начатого до конца.

Данная программа разработана с учетом современных

образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, конкурсы, экскурсии, соревнования и т.п.);

- в методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов соревнований и др.);
- средствах обучения.

Срок освоения программы: **3 года**

Ключевые понятия программы: **Цель программы:** содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания. В процессе обучения по программе решаются следующие **задачи:**

**1. Личностные УУД (дети научатся):**

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и т.д.
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**2. Регулятивные УУД (дети научатся):**

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.

**3. Познавательные УУД (дети освоят):**

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.

**4. Коммуникативные УУД (дети научатся):**

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Оздоровительные результаты программы кружка ОФП:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Планируемые результаты освоения программы. Теоретическая компетентность **включает:**

- Соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- Степень восприятия информации;
- Развитость практических навыков работы с литературой;
- Осмысленность использования специальной терминологии.

Практическая компетентность, **включает:**

- Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- Свобода владения специальным оборудованием и оснащением спортзала;

- Качество выполнения практического задания;
- Технологичность выполнения практической деятельности; Личностное развитие, оценка уровня воспитанности;
- Культура организации практической деятельности;
- Культура поведения;
- Развитость специальных способностей
- Отсутствие конфликтов в коллективе;
- Самоконтроль, терпение, воля, желание трудиться;

#### **Содержание программы (1 год обучения 34 часа)**

- **Теоретическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм, гигиенические требования на занятиях кружка. Предупреждение травм. Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня и его значение. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. ЗОЖ. Виды закаливания, беседа о правильном режиме дня. Правила поведения на спортивной площадке, предупреждение спортивных травм на занятиях. Знакомство со спортивными играми.
- **Строевые упражнения:** основная стойка, построение в шеренгу, круг, перестроение. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с иловой подготовкой. Перемещение переставными шагами, размыкание и смыкание приставными шагами.
- **Подвижные игры:** «Запрещенные движения», «Группа, смирно», «Море волнуется - раз», «Прыгай через ров», «Волк во рву», «Лапта», «Попрыгунчики-воробушки». «День и ночь», Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Два мороза». «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Невод», «Гусеница». «Стоя». «Гори, гори ясно». «Школа мяча». «Мяч а корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». «Удочка», «Салки-выше ноги от земли», «Горелки». «За флажками», «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Удочка», «Веселые старты с мячом», «Прыгающие воробушки», «Играй-играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», зимние русские народные игры, катание на коньках, санках, «Лисы и куры», «Точный расчет», «Совушка», «У ребят порядок строгий».
- **Элементы акробатики.** Комплекс УГГ. Комплекс ОРУ с мячом. Игры с элементами ОРУ. Шаг с прыжком, приставной шаг. Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация ОРУ с различной координационной сложностью. Комплекс ОРУ со скакалкой. Танцевальные упражнения. Игры с элементами акробатики. Разучивание упражнений на гибкость и в парах. Ходьба по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической скамейке, перелазание. Прыжки со скакалкой. Знакомство с элементами акробатики, перекаты, группировки, кувырки вперед, равновесие. Комплекс ОРУ с мячом. Упражнение-мост. Дыхательные упражнения. Стойка на носках, на одной ноге.
- **Элементы лыжных гонок.** Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение ступающему и скользящему шагу. «Кто дальше проскользит», «Самокат», «Кто быстрее», «Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты»
- **Элементы легкой атлетики.** Обучение прыжкам в длину с места. Прыжки в высоту через веревочку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков, метаний. Бег с ускорениями по прямой, беговые упражнения, эстафета с мячом. Метание большого и

малого мяча в цель. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом. Игры- эстафеты с элементами прыжков и элементами мяча. Упражнение-пресс, отжимание, подтягивание. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Прыжки, прыжковые упражнения.

**Элементы баскетбола.** Стойка баскетболиста, повороты и остановки. Основные перемещения в баскетболе. Разучивание техники ведения мяча на месте. Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте и в парах. Игры-эстафеты с элементами ловли, броска, ведения мяча и передачи мяча. Игра «Пять передач». Техника броска мяча в кольцо. Ведение мяча с заданием. Игры с мячами.

### Учебно-тематический план (34 часов)

№	Дата	Тема занятия
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение». «По местам»
2		Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание Самоконтроль при физических занятиях «По местам» «Охотники и утки»
3		Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игры с бегом «Вызов номеров», «Салки».
4		ЗОЖ - виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно». Подвижные игры «День ночь».
5		Предупреждение травм на занятиях. Подвижные игры «День - ночь», «Запрещенное движение».
6		Игра с элементами ОРУ «Море волнуется» раз». «Метко в цель» «Догони пару»
7		Стойка баскетболиста «Салки с баск. Мячом» «метко в цель»
8		Игра «Море волнуется - раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. «Выставка картин»
9		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Пионербол с 2мя мячами»
10		Строевые упражнения. Игра «Море волнуется - раз». Малые олимпийские игры. Шаг с прискоком, приставной шаг. «Салки», «Два мороза»
11		Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам». Дыхательные упражнения.
12		Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.

13		Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза» Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость.
14		Игра «Два мороза» Игра «Обезьяны и ловцы». Упражнения на гибкость в парах.
15		Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Заяц без логова». «Запрещенное движение».
16		Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».
17		Игра с мячом «Перестрелка». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».
18		Игры с мячом «Охотники и утки». «Перестрелка». Группировки. Кувырок вперед. Подтягивание.
19		Беседа о правильном режиме дня. Группировки. Кувырок вперед «Перестрелка с 2мя мячами».
20		Игры со скакалкой, мячом. «Снайпер». Гимнастические упражнения на шведской лестнице.
21		Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Пионербол с 2мя мячами».
22		Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение ступающему и скользящему шагу. «Кто дальше проскользит»
23		Игры на лыжах «Самокат», «Кто первый»,
24		Обучение технике попеременному двухшажному ходу; «Кто быстрее», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты»
25		Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».
26		Элементы волейбола. Игра с мячом «Пионербол». Упражнения на гибкость в парах.
27		Элементы волейбола. Игра с мячом «Пионербол»; расстановка и переходы
28		Разучивание упражнений по баскетболу «Метко в цель», «Снайпер»
29		«Мяч капитану» «Эстафеты с бегом»

30		Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице». «Обезьяны и ловцы», «Снайпер».
31		Игры с прыжками «Попрыгунчики - воробушки», «Гигантский прыжок».
32		Комплекс ОРУ со скакалкой. «Догони пару» «Бой петухов», «Охотники и утки».
33		Веселые старты со скакалкой. «Караси и щука», «Метко в цель» Дыхательные упражнения.
34		Игра «Школа мяча», «Охотники и утки», «Третий лишний»

### Учебно-тематический план по разделам программы 1 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Итого
Теоретическая подготовка	2	2
Строевые упражнения	В процессе занятий	
Подвижные игры	3	3
Элементы акробатики	6	6
Элементы лыжных гонок	5	5
Элементы легкой атлетики	7	7
Элементы баскетбола	5	5
Элементы волейбола	6	6
Итого (в том числе с итоговой (промежуточной) аттестацией:	34	34

## Содержание программы (2 год обучения 34 часа)

**Теоретическая подготовка** Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по подвижным играм. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Кто и как предохраняет нас от болезней. Современные Олимпийские игры. Гигиена питания, беседа о правильном режиме дня

**Общая физическая подготовка.** Комплексы ОРУ с предметами и без предмета; на месте в колоннах, шеренгах, в кругу; в движении; в парах. Силовые упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от скамейки, от пола; поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за головой, ноги согнуты под углом 90° (пресс). Построение, перестроение. Круговая тренировка. Кроссовая подготовка 1000 м.

**Подвижные игры.** «Море волнуется -- раз», «Прыгай через ров» («Волк во рву», «Лапта», «Охотники и утки». «Попрыгунчики-воробушки». «День и ночь», Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Два мороза». «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», Веселая эстафета, «Парашютисты», «Перестрелка», «Голова и хвост змеи» «Горелки». «Невод», «Гусеница». «Стоя». «Шишки, желуди, орехи», «Быстро и точно». «Займи место», «Гори, гори ясно». «Школа мяча». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Займи место», «Броски в кольцо». «Пионербол», «Ловцы». «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», Игра «Угадай, чей голосок». «Перестрелка». «Смотри в ров». «Дуб-дубок, выручай дружок». «Веселые старты», «К своим флажкам», катание на лыжах, на коньках и санках.

**Элементы легкой атлетики.** Челночный бег. Метание большого и малого мяча в цель. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Бег из различных исходных положений. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Бег. Беговые упражнения. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом. Эстафета с бегом на скорость.

**Элементы акробатики.** Комплекс ОРУ со скакалкой. Комплекс УГГ. Дыхательные упражнения. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед, равновесие. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра эстафеты с элементами

акробатики. Элементы лазания и перелазания. Упражнение на гибкость. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Упражнение- стойка на лопатках. Игры - эстафеты с элементами акробатики.

**Элементы лыжных гонок.** Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение ступающему и скользящему шагу. «Кто дальше проскользит», «Самокат», обучение технике попеременному двухшажному ходу; «Кто быстрее», «Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты».

**Элементы баскетбола.** Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры- эстафеты с ловлей и передачей мяча. Техника броска мяча в кольцо. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижения в



зависимости от действий. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Защитные действия. Действия в нападении. Учебная игра в баскетбол.

### Учебно-тематический план второй год обучения (34 часа)

№ занятия	Содержание занятия	Дата
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
2	Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно!» Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется - раз» «Прыгай через ров»	
3	Беседа о правильном режиме дня. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Волк во рву», «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость. Челночный бег.	
4	«Море волнуется -раз. Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны; Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «День и ночь», Кто и как предохраняет нас от болезней.	
5	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	
6	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза». «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	
7	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам». Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	
8	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры «Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи» «Горелки». Дыхательные упражнения	
9	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игры «К своим флажкам». «День-ночь», «Море волнуется-раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница».	

11	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка Построение и перестроение; Упражнение - пресс, отжимание Игры «Два мороза», «Кошка и мостик»	
12	Прыжки со скакалкой. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры Эстафеты с элементами акробатики. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	
13	Построение и перестроение. Элементы лазания и перелазания. Акробатика, Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки пяточки».	
14	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	
15	Построение и перестроение Элементы лазания и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение-стойка на лопатках. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи». «Кошка и мостик»	
16	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Круговая тренировка Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение - стойка на лопатках.	
17	Знакомство со спортивными играми-баскетбол. Игра «Быстро и точно». Игра «Займи место», «Гори, гори ясно». Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.	
18	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойки, повороты, остановка. Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
19	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча.	
20	Игра «школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Бег с ускорением по прямой. Техника передвижения. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель».	
21	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
22	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча. Техника безопасности на лыжной подготовке.	

23	Зимние русские народные игры. Катание на коньках и санках.	
24	Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Ступающий и скользящий шаг. «Кто дальше проскользит»	
25	Попеременный двухшажный ход; «Кто быстрее», Игры на лыжах «Самокат», «Кто первый»,	
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом; «Кто быстрее»,	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом; «Кто быстрее», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты»	
28	Передвижение попеременным двухшажным ходом; «Кто быстрее», «Круговые эстафеты»	
29	Ловля, бросок, передача мяча. Игры «Охотники и утки Займи место», «Броски в кольцо».	
30	Обучение игры «Пионербол» с элементами волейбола. Силовая подготовка- пресс, отжимание, прыжки на скакалке.	
31	Элементы волейбола. Игра с мячом «Пионербол». Упражнения на гибкость а парах	
32	Элементы волейбола. Игра с мячом «Пионербол»; расстановка и переходы	
34	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег «Прыгай через ров», «Третий лишний».	

### Учебно-тематический план по разделам программы 2 год обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Итого
Теоретическая подготовка	2	2
Строевые упражнения	В процессе занятий	
Подвижные игры	3	3
Элементы акробатики	6	6
Элементы лыжных гонок	5	5
Элементы легкой атлетики	7	7
Элементы баскетбола	5	5

Элементы волейбола	6	6
Итого (в том числе с итоговой (промежуточной) аттестацией:	34	34

### Содержание программы (3 год обучения 34 часа)

- **Теоретическая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по общефизической подготовке. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на строевой площадке. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Современные Олимпийские игры. Гигиена питания, Режим дня. Основное содержание правил соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике.
- **Общая физическая подготовка.** Комплексы ОРУ с предметами и без предмета; на месте в колоннах, шеренгах, в кругу; в движении; в парах. Силовые упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимание) от скамейки, от пола; поднимание туловища из положения лежа, руки в замок за головой, ноги согнуты под углом 90\* (пресс). Построение, перестроение. Круговая тренировка. Кроссовая подготовка 1000 - 2000 м.
- Подвижные игры: «Охотники и утки», «День и ночь», Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. «Салки», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит», «Третий лишний», «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи», «Быстро и точно». «Займи место», «Школа мяча». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Метко в цель», «Займи место», «Броски в кольцо». «Пионербол», «Ловцы», «Пятнашки», «Удочка», «Салки - выше ноги от земли», «Веселые старты», катание на лыжах, на коньках и санках.
- Элементы легкой атлетики. Челночный бег. Метание большого и малого мяча в цель; на дальность с места, с разбега. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Бег из различных исходных положений. Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Бег с ускорением по прямой. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через планку. Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Бег. Беговые упражнения. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча. Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x10м; 4x9м. Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафеты. Эстафета с бегом на скорость.
- Элементы акробатики. Комплекс ОРУ со скакалкой, с гимнастической палкой, с обручами, с гантелями, без предмета. Комплекс УГГ. Дыхательные упражнения. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед, назад. Равновесие. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра эстафеты с элементами акробатики. Элементы лазания и перелазания. Упражнение на гибкость. Комбинации элементов акробатики. Игры - эстафеты с элементами акробатики

- Элементы лыжных гонок. Подготовка инвентаря и одежды лыжника. Построение с лыжами, перенос лыж до места занятий. Обучение технике ходов: попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двухшажный; попеременный четырехшажный; коньковый. Спуски и подъемы на склонах, повороты, торможения. Игры: «Кто быстрее», «Кто первый», «Встречные эстафеты», «Круговые эстафеты».
- Элементы баскетбола. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка. Техника передвижения и перемещения. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игры-эстафеты с ловлей и передачей мяча. Техника броска мяча в кольцо. Ведение мяча с заданием. Применение различных стоек передвижения в зависимости от действий. Ловля и передача большого баскетбольного мяча на месте и в движении. Тактические действия в нападении, в нападении. Учебная игра в баскетбол.
- Элементы волейбола. Стойки волейболиста, основные перемещения в волейболе. Техника передачи мяча. Техника приема и передачи мяча в волейболе. Игры-эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника подачи мяча. Тактические действия в нападении, в нападении. Учебная игра в волейбол.

### **Учебно-тематический план третий год обучения (34 часа)**

№ занятия	Содержание занятия	Дата
1	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности в спортзале и на спортплощадке. Тестирование: прыжок в длину с места; челночный бег 4х9м; подвижные игры по выбору	
2	Тестирование: шестиминутный бег; подтягивание, упражнение, на гибкость подвижные игры по выбору Бег 30м,60м из различных исходных положений; п/и «Метко в цель»	
3	Бег 600(д); 800(м) м; метание мяча с разбега; техника прыжка в длину «прогнувшись»; п/и по выбору	
4	Прыжок в длину с разбега; эстафеты с бегом и прыжками Бег 1000м; техника прыжка в высоту; п/и по выбору	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега, с полного разбега; п/и «Перестрелка»	
6	Правила игры в баскетбол, упражнение с баскетбольным мячом: ловля и передача Ведение правой и левой по прямой по кругу; с изменением направления	
7	Ловля и передача различными способами в парах, тройками; ведение правой и левой с изменением высоты отскока и направления	

8	Бросок мяча в корзину двумя от груди, после ведения; Действия в защите и нападении в учебной игре	
9	Броски мяча из различных и.п. на месте и после ведения; учебная игра б/б	
10	Строевые упражнения; О.Р.У в движении; висы: на гимнастической стенке на перекладине, лазание по канату, упражнения на бревне: шаги, упоры	
11	Комбинации: на бревне (девочки) на перекладине-(мальчики) Эстафеты с элементами гимнастики	
12	Комбинация в акробатике; комбинация на брусьях; эстафета с элементами гимнастики	
13	Преодоление гимнастической полосы препятствий Перекаты назад, боком; кувырок вперед	
14	Два слитных кувырка вперед; лазание по канату Перекат в стойку на лопатки; кувырок в полушпагат	
15	Кувырок в стойку на лопатках, кувырок «трактор» вдвоем; комбинация в акробатике; упражнения на перекладине в висах. Эстафета	
16	Стойки волейболиста, перемещения, передача и прием мяча	
17	Передача мяча по зонам; нижняя прямая передача В/б: передача и прием мяча над собой; в парах	
18	Повторение ранее изученных лыжных ходов; Прохождение дистанции 1-2 км	
19	Спуски со склонов в различных стойках, подъем «елочкой», «полуелочкой»	
20	Попеременный 2-х шажный ход, его применение в лыжной гонке	
21	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты 4х500 м Преодоление естественных препятствий на лыжной дистанции	
22	Лыжная гонка 1 км, 2 км; повороты на лыжах	
23	В/б: стойки, перемещения; ускорения. «Мяч в воздухе» передача и прием мяча в парах; через сетку; подача мяча	
24	В/б: подача нижняя боковая. Передача мяча и прием снизу двумя руками. Учебная игра	
25	В/б: правила игры; судейство, подача, передача через сетку, прием от сетки; учебная игра	
26	В/б: упр. в парах с мячами, действия в нападении; игра с заданием.	
27	Перемещение, ускорение; Пионербол с элементами волейбола	
28	Прыжки со скакалкой; челночный бег 4х9м; Пионербол с элементами волейбола	

29	Судейство по волейболу; учебная игра с заданиями Игровые действия в в/б; подача	
30	Игровые действия в защите; «Снайпер» Нападающий удар с зон 2 и 4; Тактические действия.	
31	Повторение изученных элементов баскетбола Игровые действия в баскетболе 3х3, 4х4, 5х5.	
32	Повторение изученных элементов баскетбола Челночный бег 3х10 м, 4х9 м; учебная игра б/б	
33	Бросок в кольцо после ведения; после ловли Учебная игра в баскетбол	
34	Л/атлетика: виды спорта бег 60 м; метание мяча в цель Ускорения из различных. и.п. 4х50 м; метание мяча на дальность с разбега, эстафеты	

Описание системы оценки результатов освоения программы. Итоговая (промежуточная) аттестация обучающихся проводится на основании положения об итоговой (промежуточной) аттестации по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

Спортивное соревнование, сдача контрольных нормативов; анкетирование; тестирование

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### 1. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»

##### 2. Основная литература и интернет ресурсы.

1. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» И.А.Винер М.: «Просвещение», 2021;
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - М.: «Просвещение»;
3. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры - М.: Мир Книги, 2020;
4. Рабочая программа «Физического культура» 1-4 классы../А. П. Матвеев-М.: «Просвещение», 2020;
5. Пособие для учителей и методистов «Баскетбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2019;
6. Пособие для учителей и методистов «Волейбол».В.С. Кузнецов. М.: «Просвещение», 2020;



7. Пособие для учителей и методистов «Легкая атлетика».  
Г.А.Колодницкий, В.С. М.: «Просвещение», 2020;
8. Программа для 1 -4 классов общеобразовательных учреждений  
«Физическая культура» В.Т. Чичикин, НИРО,2019;
9. Пособие для учителей и методистов «Лыжная подготовка». В.С Кузнецов. М.:  
«Просвещение», 2019