

**Центральное управление Минобрнауки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ягодное**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Руководитель ГБОУ СОШ с. Ягодное
_____ Ф.А. Дашкевич
«1» сентября 2025 г.

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

направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся – 7 - 10 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:

Захаров Д. Г.

педагог дополнительного образования

с. Ягодное, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Аннотация_____	3
Пояснительная записка_____	3
Учебный план_____	7
Учебно-тематический план_____	7
Содержание программы_____	9
Раздел «Воспитание»_____	10
Ресурсное обеспечение программы_____	11
Список литературы и Интернет-ресурсов_____	11
Приложения	
Календарный учебный график _____	12
Календарный план воспитательной работы_____	18
Оценочные и методические материалы _____	19

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для учащихся 7 - 10 лет и направлена на развитие общих физических качеств и укрепление здоровья детей.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
8. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
15. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
16. Устав ГБОУ СОШ с. Ягодное.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» представляет учащемуся возможность укрепить свое здоровье, повысить физическую подготовленность и работоспособность. Тема здоровья и физического развития учащихся была, есть и будет актуальной во все времена. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения. Вовлечение в занятия ОФП большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы «ОФП» состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности

Педагогическая целесообразность

Занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП 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.

Цель программы: физическое развитие детей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

• обучающие:

- расширить знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта
- мотивировать обучающихся к самостоятельному укреплению здоровья посредством развития физических качеств
- сформировать у обучающихся общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности
- дать возможность применить на практике полученные знания о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- содействовать овладению (усвоению) специальным технологиям при выполнении общих физических упражнений

• развивающие:

- начать работу по развитию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культуры
- продолжать развивать чувства команды
- развивать познавательный интерес к истории отдельных видов спорта и физической культуры
- развить находчивость и познавательную активность
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- формировать у обучающихся основы социального взаимодействия

— способствовать развитию навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений

— развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

• **воспитательные:**

— содействовать нравственному, патриотическому, эстетическому и трудовому воспитанию

— воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры

--- воспитывать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости

— воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи

— формировать активную жизненную позицию, толерантность

Возраст учащихся

Программа «ОФП» адресована обучающимся в возрасте 7 - 10 лет. Данная возрастная категория позволяет использовать в программе технологию дифференцированного физкультурного образования, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии. Набор в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний, в том числе с ОВЗ. Программа не предусматривает отбора по особенностям, то есть принимаются все желающие дети.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 34 часа.

Формы организации деятельности: по группам.

Формы обучения: Основной формой является практическое занятие.

В программе используются следующие **методы проведения занятий:**

словесные: беседа, объяснение, инструктаж, лекция;

наглядные: показ видеоматериалов, презентаций, показ педагогом приёмов, наблюдение, работа по образцу;

практические: тренинг, тренировочные упражнения, игры, соревнования и др.

Режим занятий

Занятия по программе «ОФП» проводятся 1 раз в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся в возрасте 7-10 лет - 40 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные

Учащийся будет:

— знать о физических качествах и правилах их тестирования

--- уметь выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом

— иметь представление об основах личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения

--- принимать участие в организации и проведении соревнований по видам спорта, осуществлять волонтерскую деятельность

--- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

--- представлять физическую культуру и спорт как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

Метапредметные:

• регулятивные УУД

Учащийся научится:

— самостоятельно организовывать свое рабочее место

— определять цель деятельности с помощью педагога и самостоятельно

— следовать при выполнении заданий инструкциям учителя и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия

— оценивать выполнение своего задания по параметрам: легко или трудно выполнять, в чем сложность выполнения

• познавательные УУД.

Учащийся научится:

— самостоятельно анализировать и объективно оценивать полученные результаты собственной деятельности, определять критерии оценки и находить возможности и способы повышения качества выполняемых упражнений

— планировать и распределять физическую и психологическую нагрузку и регулировать интервалы отдыха в процессе занятий физическими упражнениями

— находить ответы на поставленные задачи, самостоятельно делать выводы

• коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

— участвовать в диалоге, беседе, выполнять принятые правила речевого поведения, задавать вопросы и отвечать на вопросы других

— оформлять свои мысли в устной речи с учетом учебных и жизненных ситуаций

— отвечать на поставленные вопросы, анализировать информацию и делать выводы

— слушать и понимать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в команде

— участвовать в парной (групповой, командной) работе

— уметь обосновывать свою точку зрения, четко и логично выражать свои идеи

Личностные

У учащегося будут сформированы:

— мотивация к грамотному поведению и здоровому образу жизни

— познавательный интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

— основы физической культуры: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей

— умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях

— ориентация на получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

— способность к развитию мышления, наблюдательности, внимания, памяти, принятию и сохранению целей и задач учебной деятельности

— самооценка – формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

— формирование активной гражданской позиции и любви к Родине

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...

Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются:

продуктивные формы: тренировочные занятия, учебные игры, тестирование, эстафета, соревнования, контрольная игра

документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: карты оценки результатов освоения программы,

2. Учебный план

№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов		
		1-й год обучения		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Легкая атлетика	8	1	7
3.	Гимнастика	7	2	5
4.	Спортивные игры	16	3	13
6.	Итоговое занятие	2	1	1
Итого		34	8	26

3. Учебно-тематический план

Модуль 1 Вводное занятие

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	1	1	0	Устный опрос беседа
Итого		1	1	0	

Модуль 2 «Легкая атлетика»

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
2.	«Легкая атлетика»				
2.1.	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон".	1	0,5	0,5	Устный опрос Контрольные нормативы
2.2.	Бег на скорость. Игра «Кот и мыши».	1	0,5	0,5	
2.3.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в цель".	1	0	1	
2.4.	Метание в квадрат, начерченный на полу. Игра "Кегельбан"	1	0	1	

2.5.	Прыжок в длину с места. Игра "Самый прыгучий".	1	0	1	
2.6.	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	1	
2.7.	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1	0	1	
2.8.	Эстафеты.	1	0	1	
	Итого	8	1	7	

Модуль 3 «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
3.	«Гимнастика»				Устный опрос Контрольные нормативы
3.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь, подвижные игры.	1	0,5	0,5	
3.2.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
3.3.	Строевой шаг, кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
3.4.	Смешанные висы. Подвижные игры.	1	0	1	
3.5.	Строевые упражнения. ОРУ с мячами на месте. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
3.6.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	0	1	
3.7.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры.	1	0	1	
	Итого	7	2	5	

Модуль 4 «Спортивные игры.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
4.	«Спортивные игры.»				Устный опрос Контрольные нормативы
4.1.	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху.	1	0,5	0,5	
4.2.	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу.	1	0,5	0,5	
4.3.	Волейбол. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками над собой. Эстафеты	1	0	1	
4.4.	Волейбол. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку Эстафеты.	1	0	1	
4.5.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	1	
4.6.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0,5	0,5	
4.7.	Волейбол. Верхняя подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1	
4.8.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол.	1	0,5	0,5	

	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.				
4.9.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	
4.10.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	1	0	1	
4.11.	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	0,5	0,5	
4.12.	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди в квадрате, мини-баскетбол.	1	0	1	
4.13.	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	
4.14.	Баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	1	0,5	0,5	
4.15.	Баскетбол Учебная игра.	1	0	1	
4.16.	Легкая атлетика. СБУ Развитие выносливости.	1	0	1	
	Итого	16	3	13	

Модуль 5 Итоговое занятие

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Итоговое занятие				
1.1.	Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.	2	1	1	Устный опрос Контрольные нормативы
	Итого	2	1	1	

4. Содержание программы

Модуль 1 Вводное занятие

1 Тема: Вводное занятие

Теория. Ознакомление с программным материалом. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, гимнастике и спортивным играм. Техника выполнения спортивно-двигательного теста для определения уровня развития силы, быстроты, скоростно-силовой реакции и выносливости.

Практика. Тестирование с целью выявления физических способностей и занимающихся и распределения физической нагрузки на занятиях.

Модуль 2 Легкая атлетика

2 Тема: Лёгкая атлетика

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

Техника выполнения упражнения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега, метания, прыжков в высоту.

Практика. Бег 60м. Бег до 2 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с шага. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Модуль 3 Гимнастика

3. Тема: Гимнастика

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений на бревне.

Практика. Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты в движении, размыкание и смыкание на месте. Упражнения в равновесии на бревне, повороты, соскок. Акробатика – два кувырка вперёд слитно. мост Прыжки через скакалку

Модуль 4 Спортивные игры

4. Тема: Подвижные и спортивные игры.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол, волейбол. Техника выполнения баскетбольных, волейбольных упражнений.

Практика. Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения повороты на одной ноге вокруг своей оси. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

Модуль 5 Итоговое занятие

5. Тема: Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды.

Практика. Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики, волейбола, футбола, баскетбола.

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы – формирование у учащихся положительных личностных качеств, таких как дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство и другие.

Задачи:

- формирование интереса к и потребности к регулярным занятиям общей физической подготовки
- воспитывать морально-волевые и н
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории спорта в России, Самарского края

Ожидаемые результаты (соотносятся с задачами):

- освоение детьми понятия о здоровом образе жизни
- понимание значимости достижений отечественного спорта
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям спорта, понимание важности знания истории спорта в своей стране и малой родине;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих формах:

- игровые тренинги, спортивные соревнования, походы, обучающие занятия, акции.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- консультаций в групповом чате;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- промежуточная диагностика (наблюдение и игровые тесты)
- материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: в рамках учебных занятий (беседы, игры); а также метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод одобрения и осуждения, метод упражнений, метод переключения в деятельности, метод стимулирования и поощрения, метод

развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

6. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение включает в себя перечень:

- игр, пособий, материалов;
- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс; разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии: технология дифференцированного физкультурного образования, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, проблемно-поисковая технология.

Средства обучения

визуальные: презентации, иллюстрации

аудиальные: компьютер, проектор;

аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты и т.п..

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе школы. Занятия организуются в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Имеется следующее учебное оборудование:

оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
гимнастические палки;
спортивные гранаты;
эстафетная палка;
секундомер;
гимнастическая скамейка;
видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

7. Список литературы и интернет-ресурсов

(может иметь в своей структуре несколько подразделов)

книги для педагогов:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
7. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001 8. Евстратов В.Д. Коньковый ход. – М.: ФИС, 2003
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 2005
10. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
11. Манжосов В.Н. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2002
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: ФИС, 2002

книги для обучающихся:

1. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Кардюков В.В. Лыжный спорт: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005

4. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
5. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007
- Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
6. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. - М.: Сов.спорт, 2003
7. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http:// www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет - ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl.ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspх](http://it-n.ru/cjmmuniities.Aspх).
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

Приложение 1

Календарный учебный график Группа 1

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2025	16:00-16:45	1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	Вводное занятие	Спорт. зал	Беседа/ опрос
2.	11.09.2025	16:00-16:45	1	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон".	Теория Практикум	школьная спорт площадка.	Беседа/опрос Практическая работа
3.	18.09.2025	16:00-16:45	1	Бег на скорость. Игра «Кот и мыши».	Теория Практикум	школьная спорт площадка.	Беседа/опрос Практическая работа
4.	02.10.2025	16:00-16:45	1	Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в цель".	Практикум	школьная спорт площадка.	Практическая работа
5.	09.10.2025	16:00-16:45	1	Метание в квадрат, начерченный на полу. Игра "Кегельбан"	Практикум	школьная спорт площадка.	Практическая работа

6.	16.10.2025	16:00-16:45	1	Прыжок в длину с места. Игра "Самый прыгучий".	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
7.	23.10.2025	16:00-16:45	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
8.	30.10.2025	16:00-16:45	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
9.	06.11.2025	16:00-16:45	1	Эстафеты.	Теория	Спорт. зал	
10.	13.11.2025	16:00-16:45	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь, подвижные игры.	Теория практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
11.	20.11.2025	16:00-16:45	1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
12.	27.11.2025	16:00-16:45	1	Строевой шаг, кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
13.	04.12.2025	16:00-16:45	1	Смешанные висы. Подвижные игры.	Теория	Спорт. зал	Беседа/опрос
14.	11.12.2025	16:00-16:45	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячами на месте. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
15.	18.12.2025	16:00-16:45	1	Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
16.	25.12.2025	16:00-16:45	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
17.	15.01.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Эстафета.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
18.	22.01.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу. Эстафета.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
19.	29.01.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками над	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа

				собой. Эстафеты			
20.	05.02.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку Эстафеты.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
21.	12.02.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
22.	19.02.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
23.	26.02.2026	16:00-16:45	1	Волейбол. Верхняя подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
24.	05.03.2026	16:00-16:45	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
25.	12.03.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
26.	19.03.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
27.	02.04.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
28.	09.04.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди в квадрате, мини-баскетбол.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
29.	16.04.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
30.	23.04.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол. Штрафной бросок. Развитие	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа

				координационных способностей.			
31.	30.04.2026	16:00-16:45	1	Баскетбол Учебная игра.	Практикум	Спорт. зал	
32.	07.05.2026	16:00-16:45	1	Легкая атлетика. СБУ Развитие выносливости.	Практикум	школьная спорт площадка	
33.	14.05.2026 21.05.2026	16:00-16:45	2	Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.	Теория Практикум	школьная спорт площадка	Беседа/опрос Практическая работа

**Календарный учебный график
Группа 2**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2025	17:00-17:45	1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	Вводное занятие	Спорт. зал	Беседа/опрос
2.	11.09.2025	17:00-17:45	1	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра "Смена сторон".	Теория Практикум	школьная спорт площадка.	Беседа/опрос Практическая работа
3.	18.09.2025	17:00-17:45	1	Бег на скорость. Игра «Кот и мыши».	Теория Практикум	школьная спорт площадка.	Беседа/опрос Практическая работа
4.	02.10.2025	17:00-17:45	1	Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в цель".	Практикум	школьная спорт площадка.	Практическая работа
5.	09.10.2025	17:00-17:45	1	Метание в квадрат, начерченный на полу. Игра "Кегельбан"	Практикум	школьная спорт площадка.	Практическая работа
6.	16.10.2025	17:00-17:45	1	Прыжок в длину с места. Игра "Самый прыгучий".	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
7.	23.10.2025	17:00-17:45	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа /опрос Практическая работа
8.	30.10.2025	17:00-17:45	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
9.	06.11.2025	17:00-17:45	1	Эстафеты.	Теория	Спорт. зал	Беседа/опрос
10.	13.11.2025	17:00-17:45	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь,	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа

				подвижные игры.			
11.	20.11.2025	17:00-17:45	1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры.	Теория	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
12.	27.11.2025	17:00-17:45	1	Строевой шаг, кувырки вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижные игры.	Практикум	Спорт. зал	
13.	04.12.2025	17:00-17:45	1	Смешанные висы. Подвижные игры.	Теория	Спорт. зал	Беседа/опрос
14.	11.12.2025	17:00-17:45	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячами на месте. Подвижные игры.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
15.	18.12.2025	17:00-17:45	1	Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	Теория	Спорт. зал	Беседа/опрос
16.	25.12.2025	17:00-17:45	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
17.	15.01.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху. Эстафета.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
18.	22.01.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача двумя руками сверху Прием мяча снизу. Эстафета.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
19.	29.01.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками над собой. Эстафеты	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
20.	05.02.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку Эстафеты.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
21.	12.02.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
22.	19.02.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
23.	26.02.2026	17:00-17:45	1	Волейбол. Верхняя подача. Игра в	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа

				волейбол по упрощённым правилам.			
24.	05.03.2026	17:00-17:45	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
25.	12.03.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение на месте. Игра в мини-баскетбол.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
26.	19.03.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
27.	02.04.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
28.	09.04.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди в квадрате, мини-баскетбол.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
29.	16.04.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
30.	23.04.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Теория Практикум	Спорт. зал	Беседа/опрос Практическая работа
31.	30.04.2026	17:00-17:45	1	Баскетбол Учебная игра.	Практикум	Спорт. зал	Практическая работа
32.	07.05.2026	17:00-17:45	1	Легкая атлетика. СБУ Развитие выносливости.	Практикум	школьная спорт площадка	Практическая работа
33.	14.05.2026 21.05.2026	17:00-17:45	2	Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов.	Теория Практикум	школьная спорт площадка	Беседа/опрос Практическая работа

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	День здоровья «Здоровья, силы, быстроты» Соревнования по легкоатлетической эстафете 4х50м., 4х100м.	Сентябрь	Подвижные игры и элементы соревнований, эстафеты	Фотоотчет в группе ВК
2.	Спортивный праздник «Баскетбол-шоу!» Районный этап по мини футболу «Мини футболу в школе»	Октябрь	Соревнование (этапы с различными заданиями)	Фотоотчет в группе ВК
3.	Спартакиада среди обучающихся по волейболу Школьный тур по баскетболу 3х3 в рамках школьной лиги «КЭС- Баскет»	Ноябрь	Командные соревнования	Фотоотчет в ВК
4.	Соревнования по баскетболу. Новогодний турнир по футболу «Ура зима»	Декабрь	Командные соревнования	Фотоотчет в группе ВК
5.	Соревнования по настольному теннису.	Январь	Дружеские матчи (встречи)	Фотоотчет в группе ВК
6.	Школьные соревнования посвященные Дню защитника Отечества Конкурс плакатов «Нам со спортом всегда по пути!»	Февраль	Веселые старты Рисунок «Родословная» (участники представляют рисунок герба своей команды, название, связанное с гербом, и небольшой рассказ о том, что обозначает рисунок)	Фотоотчет в ВК
7.	Веселые старты «А ну-ка, девочки» Школьные соревнования по футболу	Март	Эстафеты, конкурсы (например: «Золушка», «Я-красавица!») Дружеские матчи	Фотоотчет в группе ВК

8.	Школьные соревнования по футболу Соревнования по настольному теннису.	Апрель	Дружеские матчи Дружеские матчи (встречи)	Фотоотчет в ВК
9.	День здоровья «Здоровья, силы, быстроты» Президентские игры Соревнования по легкой атлетике	Май	Эстафеты Подвижные и спортивные игры	Фотоотчет в ВК
10.	Соревнования по волейболу	Июнь	Командные соревнования	Фотоотчет в ВК

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Оценочные материалы включают диагностические методы, формы представления результатов и периодичность диагностики. Исследуемые показатели выстроены в соответствии с задачами конкретного года обучения.

С целью выявления уровня знаний, умений и навыков на данном году обучения в сентябре проводится *входной контроль*.

Формы:

- анкетирование
- беседа
- выполнение практических заданий;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего года обучения для фиксации результативности освоения программы.

Формы:

- анализ результатов участия в играх, соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год с целью отслеживания уровня освоения программы и дальнейшей корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- прохождение контрольного туристского маршрута.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе и включает:

Формы:

- контрольный норматив при выполнении специального упражнения, задания;
- результативность по итогам эстафет, соревнований и т.п.,
- сдача норм ГТО

Диагностический материал:

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

№ № п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3 –	5,6 и	7,6 и	7,5 –	5,8 и
			8	более	6,2	менее	более	6,4	менее
			9	7,1	7,0 –	5,4	7,3	7,2 –	5,6
			10	6,8	6,0	5,1	7,0	6,2	5,3
				6,6	6,7 –	5,0	6,6	6,9 –	5,2
2.	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и	10,8 –	9,9 и	11,7 и	11,3 –	10,2 и
			8	более	10,3	менее	более	10,6	менее
			9	10,4	10,0 –	9,1	11,2	10,7 –	9,7
			10	10,2	9,5	8,8	10,8	10,1	9,3
				9,9	9,9 –	8,6	10,4	10,3 –	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115 –	155 и	90 и	110 –	150 и
			8	менее	135	более	менее	130	более
			9	110	125 –	165	100	125 –	155
			10	120	145	175	110	140	160
				130	130 –	185	120	135 –	170
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	7	700 и	730 –	1100 и	500 и	600 –	900 и
			8	менее	900	более	менее	800	более
			9	750	800 –	1150	550	650 –	950
			10	800	950	1200	600	850	1000
				850	850 –	1250	650	700 –	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1и	3 – 5	9 и	2 и	6 – 9	11,5 и
			8	менее	3 – 5	более	менее	6 – 9	более
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			10	1	4 – 6	7,5	2	7 – 10	13,0
				2		8,5	3		14,0
6.	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	7	1	2 – 3	4 и			
			8	1	2 – 3	выше			
			9	1	3 – 4	4			
			10	1	3 – 4	5			
						5			
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	7				2 и	4 – 8	12 и
			8				ниже	6 – 10	выше
			9				3	7 – 11	14
			10				3	8 – 13	16

		(девочки)					4		18
--	--	-----------	--	--	--	--	---	--	----

Анализ тестирования подготовленности воспитанника

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6- минутный бег, м	Наклон вперёд из положения сидя, см	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года						
2.	Середина года						
3.	Конец года						