

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ильинская основная общеобразовательная школа»  
(МКОУ «Ильинская ООШ»)

Рекомендовано  
к принятию  
Педагогическим советом  
Протокол  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Утверждено  
Приказом директора  
МКОУ «Ильинская ООШ»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
/Ф.М. Галеев/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации: 5 лет  
Год составления: 2020 (01.09.20)

Составил:  
Шаталов В.В., учитель  
физической культуры

с. Ильинка – 1, Новомосковский район

## Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» для обучающихся возрастной группы 9-15 лет разработана на основе составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Каждый человек должен обладать крепким физическим и психологическим здоровьем, воспитывать в себе ясность мышления и способность к быстрому действию, стремиться к большей продуктивности в работе и установлению доброжелательных отношений с людьми. Он должен создать в себе определенный потенциал жизненной энергии и интеллектуальных возможностей, необходимых для реализации и осуществления важных жизненных целей.

Чтобы осуществить эти цели, необходимо вести с раннего детства здоровый образ жизни, в первую очередь больше двигаться, правильно питаться, применять элементы закаливания, укреплять психику, быть общительным и энергичным.

С самого раннего детства основной биологической потребностью ребенка является двигательная активность, именно здесь закладываются основы физической культуры, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности.

Культура здорового образа жизни важнейшая составляющая общечеловеческой культуры. Но с момента поступления ребенка в школу, двигательная активность значительно снижается, что связано с необходимостью больше количество времени проводить за партой на уроках и дома. Просмотр телепрограмм и компьютерные игры также способствуют снижению двигательной активности. В связи с этим подавляются моторные функции и создается «установка» на нежелание двигаться. Научно доказано, что недостаточная проработанность ребенком двигательной деятельности, бедность двигательного опыта, отрицательно сказывается на психологической готовности к обучению в школе и усвоению школьного материала.

В последние годы в сфере образования стала очевидна тенденция стремительного увеличения различных типов образовательных учреждений, усложнения технологий и методик, углубленное изучение со все более ранним возрастным охватом детей обязательным образованием.

Ко всему этому нужно прибавить отрицательное влияние на детей социально-политической нестабильности в стране, падение нравственных ценностей. Наблюдается духовный кризис, снижение интеллектуального потенциала. Все это угроза генофонду последующих поколений. Состояние здоровья наших детей, как отмечают НИИ- критическое. И оно ухудшается по мере взросления. Это значит, что школьное физическое развитие не может решить проблему здоровья детей из-за лимита количества уроков физкультуры в неделю их всего два, на которых нужно решить много задач физического, психологического, образовательного развития, за 3 час в неделю это выполнить практически невозможно. Чтобы обеспечить сохранность здоровья, дать полноценное психическое развитие и эмоциональное благополучие, гармоничное физическое развитие, обучающимся необходимо поддерживать двигательную активность на занятиях дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (ОФП). Занятия в группе ОФП позволяют:

- снизить дефицит двигательной активности;
- привить устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- получить информацию о себе и о своих возможностях;
- научить детей укреплять психику, основам безопасности жизнедеятельности (т.е. поведение в экстремальных ситуациях).

Рабочая программа разработана для детей 9-15 лет, курс освоения 2 года:

- 1 год- для обучающихся первой ступени- 2 часа в неделю 70 часов);
- 2 год- для обучающихся второй ступени- 3 часа в неделю (105 часа).

Рабочая программа является как бы естественным продолжением уроков физической культуры, т.к. все разделы школьной программы повторяются, но материал дается более углубленно, с применением принципов валеологии и психологии в игровой интересной форме, на положительном эмоциональном фоне.

Самое главное, кроме физического развития, даются знания о строении и функциях своего тела, о рациональном питании, значении закаливания, затрагиваются вопросы безопасности жизнедеятельности и оказании первой медицинской помощи. Большое внимание уделяется формированию правильной осанки, психологическому климату на занятиях, создания атмосферы взаимоуважения, взаимопомощи, доброжелательности. Много занятий проводится под музыкальное сопровождение, что также оказывает положительное влияние на психику и эмоциональный настрой детей.

Все вышеизложенные аспекты являются составными частями понятия ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**Цель рабочей программы** - формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

#### **I. Планируемые результаты освоения занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка» выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой

стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование.**

##### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Задачи занятий дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

1. Снизить дефицит двигательной активности.
2. Привить устойчивый интерес к занятиям физической культурой
3. Получить информацию о себе и о своих возможностях.

## **II . Содержание тем учебного курса (175 часов)**

### **Подвижные игры (18 часов)**

«Удочка», «Обруч-скакалка», Упражнения со скакалкой, «Кто сделает меньше шагов?», «Перенеси предметы», «Догони свою пару», «Ловишки-перебежки», «Кто обгонит?», «Толкачи», «Огородники», «Перевозка урожая», «Вертуны», «Кто скорее?», «Веревочка», «Бег в мешке», «Посадка картофеля», «Ловишки-елочки», «Ладошки».

### **Легкая атлетика (38 часов)**

1. Развитие быстроты и скоростных качеств:
  - а) ускорения из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, упор присев, упор лежа, сед ноги вперед, лежа на спине) из положения бег лицом к стене руки на стену по сигналу повернуться кругом и выполнить ускорение;
  - б) челночный бег 3\*10 метров в игровой форме;
  - в) пробегание отрезков 30м, 60м, на время.
2. Развитие общей и скоростной выносливости:
  - бег на средние дистанции 200-300 м с медленным, средним и максимальным усилием, кроссовая подготовка, пробегание отрезков 1, 2 км.
3. Развитие скоростно-силовых качеств:
  - прыжки: с места-тройной прыжок, со скакалкой через скамейку, с разбега- в длину, в высоту, в глубину (с высоты и правильное приземление);
4. Развитие ловкости и меткости:
  - метание мяча в парах- бросить точно в руку «ловушку» партнеру и поймать в «ловушку», постепенно увеличивая расстояние и силу броска;
  - броски в цель (в щит, в круг на стене) постепенно увеличивая расстояние;
  - броски на дальность с 3-х шагов разбега.
5. Подвижные игры с применением легкоатлетических видов.

## Основы знаний( 28 час)

- 1.Познай себя- анатомические данные расположения органов.
  - функция данных органов
  - основные мышцы, их функции.
- 2.Личная гигиена, режим дня, гигиена одежды, обуви.
- 3.Питание- для чего мы едим;
  - основные продукты и их значение для организма;
  - режим питания;
  - пережевывание пищи, роль слюны;
  - раздельное питание.
4. Закаливание- роль закаливания для организма;
  - приемы закаливания: в помещении и на улице, постепенное снижение температуры, воздушные ванны, ходьба босиком по полу, росе и снегу, обтирание и растирание влажным полотенцем, снегом.
5. ЗОЖ роль ЗОЖ для укрепления здоровья, хорошего настроения и т.п;
  - привитие устойчивого, сознательного интереса к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни.
6. ОБЖ - поведение дома при пожаре и других экстремальных ситуациях;
  - поведение в транспорте при экстремальных ситуациях;
  - поведение с незнакомыми людьми;
  - оказание первой помощи;
  - поведение с животными.

## Гимнастика (37часов)

Спортивная гимнастика.

Акробатика- кувырки вперед и назад.

Перекаты:

- исходное положение- лежа на спине- влево, вправо;
- исходное положение- упор присев- влево, вправо, вперед, назад;
- исходное положение- стоя на коленях- вперед.

Стойки:

- на лопатках(«полусвеча», «свеча»);
- на голове(из йоги);
- на руках с помощью тренера, у стены, самостоятельно;
- на предплечьях.

Упражнения в равновесии:

- разновидность ходьбы по узкой поверхности на различной высоте;
- на носках вперед, назад;
- подскоки со сменой ног из третьей позиции;
- повороты в приседе, в стойке на носках, махом назад и т.д.

Опорный прыжок

- боком с поворотом назад;
- с косого разбега ноги вперед;
- вскок в упор на колени, в упор присев, наги врозь, согнув ноги.

Как подводящее упражнение «чехарда» через партнера. Переворот боком- колесо.

Упражнения на координацию- простейшие сочетания движений руками, ногами и т.п.

Гимнастика хат-ха йога.

Комплекс упражнений на укрепление и развитие гибкости связок и суставов, позвоночника, общее формирование правильной осанки.

Ритмическая гимнастика.

Различные шаги под музыку: на носках, на пятках, крестным шагом, шаг польки, вальса. Простейшие комбинации общеразвивающих упражнений под музыку. Игры с применением гимнастических упражнений: эстафеты, бег по узкой поверхности, кувырки вперед, назад, перевороты боком и т.п.

Дыхательная гимнастика.

- пранояма(йога);
- по Бутейко;
- по Стрельниковой.

### **Туризм (10 часа)**

1. Теоретические знания о природе, о поведении в лесу, ориентирование на местности, экипировка туриста, оказание первой медицинской помощи: при укусах, ожогах, царапинах, ссадинах, вывихах, обморожениях, солнечных ударах, солнечных ожогах.
2. Методические занятия:
  - а) укладка рюкзака;
  - б) установка палатки;
  - в) разведение костра.
3. Практические занятия:
  - а) прогулки, экскурсии, походы однодневные;
  - б) приготовление пищи на костре.
4. Эстафеты с туристическими элементами.

#### **Волейбол (7 часов)**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **Баскетбол (6 часов)**

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

#### **Футбол (7 часов)**

Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Кросс (5 часа)**

Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках. Основы техники и тактики марафонского бега. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.

#### **Бадминтон (4 часа)**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.

Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

## **Лыжный спорт (12часов)**

1.Теоритические сведения: одежда для прогулок на лыжах.

2.Практические занятия: прогулка на лыжах в индивидуальном темпе, применяя передвижение скользящим шагом без палок и с палками; спуски, подъемы, торможение, падение, повороты.

Игры: эстафеты, слалом, прохождение отрезков на быстроту с палками и без палок бесшажным ходом и одношажным ходом.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками.

- следить за своим самочувствием во время занятий;
- распределять силы во время бега на средние и длинные дистанции;
- знать правила соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам и спортивным играм;
- правильно держать в коллективе.

### III. Тематическое планирование Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела курса	Количество часов
1	Техника безопасности при проведении кружка. Личная гигиена, режим дня.	1
2	Гигиена одежды.	1
3	Равномерный бег 5 мин. Ускорения из различных исходных положений.	1
4	Равномерный бег 10 мин. Ускорения из различных исходных положений.	1
5	Бег 30 м. Метание мяча в парах.	1
6	Бег 200 м. Метание мяча в парах.	1
7	Медленный бег. СБУ.	1
8	Равномерный бег 10 мин.. СБУ.	1
9	Разминка. Метание мяча в цель.	1
10	Разминка. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
11	Подвижные игры: «Удочка»	1
12	Подвижные игры: «Обруч-скакалка»	1
13	Подвижные игры: Упражнения со скакалкой	1
14	Подвижные игры: «Кто сделает меньше шагов?»	1
15	Режим питания.	1
16	Роль закаливания для организма.	1
17	Стойка на руках с помощью тренера, у стены, самостоятельно.	1
18	Разминка. Акробатика: кувырки назад и вперед.	1
19	Стойка на предплечьях.	1
20	ОРУ под музыку.	1
21	Разновидность ходьбы по узкой поверхности на различной высоте.	1
22	Упражнения на координацию. Перекаты.	1
23	Медленный бег 5 мин. Игра «Третий лишний».	1
24	Разминка. Стойка на лопатках, на предплечьях.	1
25	Повороты в приседе, в стойке на носках, махом назад.	1
26	Подвижные игры: «Перенеси предметы»	1
27	Подвижные игры: «Догони свою пару»	1
28	Подвижные игры: «Ловишки-перебежки»	1
29	Подвижные игры: «Кто обгонит?»	1
30	Подвижные игры: «Толкачи»	1
31	Различные шаги под музыку: на носках, на пятках, крестным шагом, шаг польки, вальса.	1
32	Разминка. Акробатика(кувырки вперед, назад).	1
33	ОРУ под музыку.	1
34	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии.	1
35	Разминка. Акробатические упражнения.	1
36	Разминка. Стойка на руках.	1
37	Разминка. Упражнения на координацию.	1
38	Подвижные игры: «Огородники»	1
39	Теоретические знания о природе.	1

40	Поведение с животными	1
41	Подвижные игры: «Перевозка урожая»	1
42	О поведении в лесу.	1
43	Подвижные игры: «Вертуны»	1
44	Укладка рюкзака.	1
45	Подвижные игры: «Кто скорее?»	1
46	Экипировка туриста	1
47	Подвижные игры: «Веревочка»	1
48	Укладка и установка палатки.	1
49	Подвижные игры: «Бег в мешке»	1
50	Питание- для чего мы едим.	1
51	Разведение костра.	1
52	Роль закаливания для организма.	1
53	Гигиена при занятии плаванием.	1
54	Оказание первой помощи.	1
55	Ускорения из различных исходных положений.	1
56	Челночный бег 3*10 метров в игровой форм	1
57	Ускорения из различных исходных положений, прыжок в длину с места.	1
58	Равномерный бег 10 мин. Метание мяча на дальность.	1
59	Метание мяча в парах- бросить точно в руку «ловушку» партнеру и поймать в «ловушку», постепенно увеличивая расстояние и силу броска.	1
60	Подвижные игры. «Посадка картофеля»	1
61	Подвижные игры. «Ловишки-елочки»	1
62	Подвижные игры. «Ладочки»	1
63	Броски мяча в цель с отскоком от щита.	1
64	Из положения бег лицом к стене руки на стену по сигналу повернуться кругом и выполнить ускорение.	1
65	Из положения бег лицом к стене руки на стену по сигналу повернуться кругом и выполнить ускорение.	1
66	Броски мяча в цель( в щит).	1
67	Разминка. Прыжок в длину с разбега.	1
68	Поведение с незнакомыми людьми.	1
69	Резервное время	1
70	Резервное время	1

### Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела курса	Количество часов
1	Техника безопасности при посещении кружка. Познай себя- анатомические данные расположения органов, функция данных органов, основные мышцы, их функция	1
2	Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Прыжок в длину с места.	1
3	Равномерный бег до 12 мин.. Метание мяча в цель.	1
4	Равномерный бег до 12 мин.. ОФП	<b>1</b>
5	Челночный бег 3*10 метров. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
6	Теоритические сведения: Поведение дома при пожаре и других экстремальных ситуациях.	<b>1</b>
7	Метание мяча. Бег 60 метров.	1
8	Метание мяча. ОФП. Бег 100 метров.	1

9	Равномерный бег 10 мин. Ускорения из различных исходных положений.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную цель.	1
12	Теоритические сведения: Поведение в транспорте при экстремальных ситуациях	1
13	Равномерный бег 10 мин. Прыжок в длину с места.	1
14	Кросс 15 мин. ОФП.	1
15	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
16	Кроссовая подготовка 1500 метров.	1
17	Теоритические сведения: Поведение с животными	1
18	Бег 1000 метров.	1
19	Теоритические сведения: Поведение с незнакомыми людьми	1
20	Прыжок в длину с разбега. СПУ. метание гранаты.	1
21	Метание мяча с трех шагов разбега.	1
22	Медленный бег 10 мин. Различные эстафеты с элементами легкой атлетике..	1
23	Кросс 15 минут. СБУ.	1
24	Прыжок в длину с разбега СПУ. Метание мяча	1
25	Метание гранаты. Прыжок в длину с места.	1
26	Бег 1000 метров по пересеченной местности.	1
27	Теоритические сведения: Привитие устойчивого, сознательного интереса к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни.	1
28	Роль закаливания для организма.	1
29	Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.	1
30	Основы техники и тактики марафонского бега.	1
31	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	1
32	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	1
33	Теоритические сведения: ЗОЖ для укрепления здоровья, хорошего настроения.	1
34	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
35	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
36	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
37	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
38	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1
39	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
40	Контрольные игры и соревнования.	1
41	Гигиена одежды, обуви.	1
42	Акробатические упражнения. Развитие силы.	1
43	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
44	Разминка. Акробатика.	1
45	Опорный прыжок боком через козла	1
46	Теоритические сведения: Закаливание- роль закаливания для	1

	органов.	
47	Упражнения на координацию. Перекаты.	1
48	Разминка. Дыхательные упражнения.	1
49	Судейство в лыжном спорте.	1
50	Одежда лыжника.	1
51	Игры (прохождение отрезков на быстроту)	1
52	Катание с гор. Лыжные эстафеты.	1
53	Одновременные ходы. Развитие выносливости.	1
54	Попеременно четырехшажный ход. Одновременные ходы.	1
55	Прохождение дистанции ранее изученными ходами.	1
56	Развитие выносливости. Коньковый ход	1
57	Прогулка на лыжах.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок	1
59	Спуски с пологого склона.	1
60	Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции.	1
61	Туризм. Методические занятия укладка рюкзака.	1
62	Туризм. Методические занятия установка палатки. Ориентирование на местности Разминка. Стойка на руках.	1
63	Эстафеты с туристическими элементами	1
64	Туризм. Методические занятия разведение костра, экскурсия.	1
65	Теоритические сведения: Приемы закаливания: в помещении и на улице	1
66	Разминка. Упражнения на перекладине.	1
67	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
68	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
69	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
70	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
71	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
72	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
73	Развитие гибкости и силы.	1
74	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Упоры, перекаты.	1
75	Дыхательные упражнения по Стрельниковой.	1
76	Упражнения на перекладине. Развитие силы.	1
77	Разминка. Упражнения для укрепления спины.	1
78	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Упоры. Перекаты.	1 1
79	Акробатические упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	1
80	Развитие гибкости. Упражнения на перекладине. Развитие силы.	1
81	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1
82	Развитие гибкости и силы.	1
83	Развитие гибкости. Упражнения на перекладине.	1
84	Теоретические знания: первая медицинская помощь при ссадинах. Вывихах, обморожениях, солнечном ударе.	1

85	Теоретические знания: первая медицинская помощь при укусах и ожогах.	1
86	Теоритические сведения: Пережевывание пищи, роль слюны	1
87	Теоритические сведения: Раздельное питание	1
88	Теоритические сведения: Основные мышцы, их функции	1
89	Теоритические сведения: Воздушные ванны.	1
90	Техника передвижения игрока на поле.	1
91	Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча.	1
92	Обманные движения. Отбор мяча.	1
93	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
94	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1
95	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
96	Тактика защиты. Индивидуальные действия	1
97	Групповые действия. Тактика вратаря.	1
98	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
99	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	1
100	Тренировка подач справа и слева.	1
101	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
102	Кросс по пересеченной местности 1500 метров	1
103	Резервное время	1
104	Резервное время	1
105	Резервное время	1