

Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области  
Муниципальная автономная организация дополнительного образования  
Центр творчества «Апельсин»

«РЕКОМЕНДОВАНО»  
Методическим Советом  
МАО ДОЦТ «Апельсин»  
Протокол № 6  
от « 12 » августа 2024 г.  
г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МАО ДОЦТ «Апельсин»  
\_\_\_\_\_ Д.Н. Радченко  
« 12 » августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог допобразования  
Радченко Вячеслав Евгеньевич

Камешково, 2024

## **Содержание**

### **I. Основные характеристики программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **II. Организационно-педагогические условия**

- 2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год
- 2.7. Список литературы

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена 31.03.2022 г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. (№ 09-3242).
4. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МАО ДООТ «Апельсин».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Тип программы: модифицированная**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Направленность** образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Возраст детей:** образовательная программа предназначена для учащихся 5-16 лет.

**Условия набора детей:** заниматься в секции может каждый школьник и дошкольник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма и режим занятий:** занятия проводятся 2 раз в неделю, по два часа во второй половине дня. Всего - 144 часа. Наполняемость учебной группы – до 15 человек.

### **Цель и задачи**

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

*Образовательные:*

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

## **Содержание программы**

### **1. Основы знаний о физической культуре:**

#### **Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **2. Легкая атлетика**

*Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 30 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

### **3. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

### **4. Лыжная подготовка**

*Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.*

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

*Практика:* Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуелочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

### **5. Спортивные игры**

#### **Волейбол**

*Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".*

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика:* Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

## **Баскетбол**

*Теория:* Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика:* Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

## **6. Общая физическая подготовка**

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

## **7. Контрольное тестирование**

*Контрольные тесты-упражнения:*

**Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. Бег 1 км.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно быстрее 1 км. **Тест 3. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

#### **Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

#### **Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

#### **Тест 6. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

#### **Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 8. Метание набивного мяча.**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Материально-техническое обеспечение.**

- стадион;
- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- лыжи и палки;
- инвентарь для п/игр и эстафет.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

### **Обучающиеся будут уметь:**

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

### ***Ожидаемые результаты программы:***

#### *Образовательные:*

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Календарный график на 2024-2025 учебный год**

№	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Лыжная подготовка	22
5	Спортивные игры	33
6	Общая физическая подготовка	50
7	Контрольное тестирование	12
8	Всего	144

## Условия реализации программы

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме дня физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому инструктор по ОФП должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика -спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор) -физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

## **Формы аттестации**

### ***Оценка и способы определения результативности программы:***

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится 3 раза в течении года. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### ***Формы подведения итогов реализации образовательной программы:***

- участие в школьных и районных соревнований;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

**Оценочные материалы**

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

**По общей физической подготовке**

1	2	3	4	5	6	7
возраст ( лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>						
11	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
12	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
13	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
14	225	215-205	200-190	205	200-195	194-190
15	230	220-210	205-195	210	205-200	200-195
16	235	225-215	215-205	210	205-200	200-195
17	240	230-220	220-210	210	205-200	200-195
<b>Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)</b>						
11	350	340-290	280	270	260-210	190
12	380	370-300	290	300	290-250	240
13	400	390-320	300	350	340-290	280
14	480	470-420	400	450	440-360	340
15	520	490-450	420	500	480-450	400

16	580	550-500	450	530	500-470	440
17	650	600-550	490	580	550-520	480
<b>Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.</b>						
11	19	18	17-16	18	15	13-14
12	21	20-19	18	19	16-17	14-15
13	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
14	23	22-21	20	22	19-18	16-17
15	24	23-22	21	23	20-19	17-18
16	27	25-23	22	27	25-23	22
17	30	27-25	23	30	27-25	23
<b>Бег 1000м. (мин,сек)</b>						
11	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
12	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
13	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51
14	4,30	4,35-4,46	4,48-4,51	5,10	5,20-5,30	5,35-5,41
15	4,20	4,25-4,30	4,35-4,50	4,50	4,57-5,08	5,19-5,25
16	4,10	4,15-4,20	4,25-4,40	4,40	4,50-5,00	5,10-5,20
17	4,00	4,05-4,15	4,15-4,30	4,30	4,40-4,50	5,00-5,10

### **Методические материалы**

#### ***Основные методы реализации программы:***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

*Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

*Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Методы выполнения упражнений:*

*Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

### Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год

	<b>сентябрь</b>	часы	число
1	План секции на год. Т/б на занятиях. Специально – беговые упражнения. Высокий старт. – обучение. ОФП с собственным весом. Имитация конькового хода. Кросс 2- 4км. Футбол.	1 часа	5.09.24
2	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 2.5км – 10км.	1 часа	7.09.24
3	ОФП - тренажёрный зал. Кросс 3 – 5км.	1 часа	12.09.24
4	ОФП с собственным весом. Имитация конькового хода. Кросс 2- 4км. Футбол.	1 часа	14.09.24
5	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 2.5км – 10км.	1 часа	19.09.24
6	Кросс поход (5 мин.-бег,5 мин. – ходьба) 4-6 циклов.	2 часа	21.09.24
7	ОФП с резиновым амортизатором. Имитация конькового хода. Кросс 2- 4км. Футбол.	2 часа	26.09.24
8	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 2.5км – 10км.	2 часа	28.09.24
	<b>октябрь</b>		
9	ОФП с собственным весом. Имитация конькового хода. Кросс 3- 5км.	2 часа	3.10.24
10	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 5км – 12,5км.	2 часа	5.10.24
11	Специально – беговые упражнения. Низкий старт. – учить. Ускорения 4 по 60м.Имитация конькового хода.	2 часа	10.10.24

	Кросс 2- 4км. Русская лапта.		
12	ОФП с набивными мячами. Имитация конькового хода. Кросс 3- 5км.	2 часа	12.10.24
13	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 5км – 12,5км.	2 часа	17.10.24
14	Специально – беговые упражнения. Низкий старт. – закрепить. Имитация конькового хода. Кросс 2- 4км. Русская лапта.	2 часа	19.10.24
15	ОФП с резиновым амортизатором. Имитация конькового хода. Кросс 3- 5км. Футбол.	2 часа	24.10.24
16	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 5км – 12,5км. Ускорения 4-10 по 100м.	2 часа	26.10.24
17	Специально – беговые упражнения. Низкий старт. – совершенствовать. ОФП с собственным весом. Имитация конькового хода. Кросс 2- 4км. Русская лапта.	2 часа	31.10.24
	<b>ноябрь</b>		
18	Многоскоки. Кросс 3- 5км. Русская лапта.	2 часа	2.11.24
19	ОФП с резиновым амортизатором. Имитация конькового хода. Кросс 3- 5км. Футбол.	2 часа	7.11.24
20	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 2,5км – 10км. Ускорения 2,5 км.	2 часа	9.11.24
21	Многоскоки. Кросс 3- 5км. Русская лапта.	2 часа	14.11.24
22	ОФП с набивными мячами. Имитация конькового хода. Кросс 3- 5км. Футбол.	2 часа	16.11.24
23	Ролики – коньковый ход. Техника. Равномерно - 7,5км – 15км.	2 часа	21.11.24

24	Многоскоки. Кросс 3- 5км. Русская лапта.	2 часа	23.11.24
25	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	28.11.24
26	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	30.11.24
	<b>декабрь</b>		
27	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	5.12.24
28	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	7.12.24
29	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	12.12.24
30	Акробатика. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	14.12.24
31	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	19.12.24
32	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	21.12.24
33	Акробатика. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	26.12.24
34	Равномерное передвижение на лыжах 3-5км.	2 часа	28.12.24
	<b>январь</b>		
35	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	9.01.25

36	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	11.01.25
37	Равномерное передвижение на лыжах 8-15км.	2 часа	16.01.25
38	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	18.01.25
40	Ускорения 4-6 раз по 200м. Равномерно до 5км.	2 часа	23.01.25
41	Равномерное передвижение на лыжах 8-15км.	2 часа	25.01.25
42	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	30.01.25
	<b>февраль</b>		
43	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	1.02.25
44	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	6.02.25
45	Ускорения 4-6 раз по 500м. Равномерно до 5км.	2 часа	8.02.25
46	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	13.02.25
47	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	15.02.25
48	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	20.02.25
49	Ускорения 4-6 раз по 5-1000м. Равномерно до 5км.	2 часа	22.02.25

50	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	27.02.25
	<b>март</b>		
51	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	1.03.25
52	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	6.03.25
53	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	8.03.25
54	ОФП с собственным весом. Эстафеты.	2 часа	13.03.25
55	Лыжи. Техника конькового хода.	2 часа	15.03.25
56	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	20.03.25
57	ОФП - тренажёрный зал. Спортивные игры в спортзале.	2 часа	22.03.25
58	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	27.03.25
59	Равномерное передвижение на лыжах 10-20км.	2 часа	29.03.25
	<b>апрель</b>		
60	Специально – беговые упражнения. ОФП с собственным весом. Баскетбол	2 часа	3.04.25
61	Специально – беговые упражнения. ОФП с резиновым амортизатором. Баскетбол	2 часа	5.04.25

62	Специально – беговые упражнения. ОФП с медицинболом. Баскетбол	2 часа	10.04.25
63	Специально – беговые упражнения. ОФП с собственным весом. Баскетбол	2 часа	12.04.25
64	Специально – беговые упражнения. ОФП с резиновым амортизатором. Баскетбол	2 часа	17.04.25
65	Специально – беговые упражнения. ОФП с медицинболом. Баскетбол	2 часа	19.04.25
66	Специально – беговые упражнения. ОФП с собственным весом. Баскетбол	2 часа	24.04.25
67	Специально – беговые упражнения. ОФП с резиновым амортизатором. Кросс 2-4 км.	2 часа	26.04.25
	<b>май</b>		
68	Многоскоки. Кросс 3- 5км. ОФП с собственным весом. Русская лапта.	2 часа	1.05.25
69	Специально – беговые упражнения. ОФП с резиновым амортизатором. Кросс 3-5 км. Русская лапта.	2 часа	3.05.25
70	Многоскоки. Кросс 3- 5км. ОФП с собственным весом. Русская лапта.	2 часа	8.05.25
71	Специально – беговые упражнения. ОФП с медицинболом. Кросс 2-4 км. Ускорения 4 по 60м.	2 часа	10.05.25
72	Кросс поход 40мин. ОФП с резиновым амортизатором.	2 часа	15.05.25
73	Многоскоки. Кросс 3- 5км. ОФП с собственным весом. Русская лапта.	2 часа	17.05.25
74	Специально – беговые упражнения. ОФП с медицинболом. Кросс 2-4 км. Ускорения 4 по 100м.	2 часа	22.05.25

75	Кросс поход 50мин. ОФП с резиновым амортизатором.	2 часа	24.05.25
76	Многоскоки. Кросс 3- 5км. ОФП с собственным весом. Русская лапта.	2 часа	29.05.25
77	Специально – беговые упражнения. ОФП с медицинболом. Кросс 2-4 км. Ускорения 4 по 200м.	2 часа	31.05.25

## Список литературы

### Список литературы для педагога.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.

- П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.

- Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.

- А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.-

-  
Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.

- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.

### Список литературы для детей и родителей:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
- Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.