

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08 2025 №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБОУ «Рощинская СОШ»  
от 29.08.2025 №284/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**

Срок реализации программы: 1 год обучения

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Штокалов Кирилл Анатольевич

пос. Рошино  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная обще развивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создана в 2025 г., в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Актуальность программы - в ее востребованности в период общего невысокого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка, каждое участие в веселых стартах и подвижных играх.

Цель программы: формирование физической культуры ребенка посредством спортивной игры и мотивации к занятиям спортом.

Задачи:

1. *Обучающие*:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по общей физической подготовке
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

2. *Развивающие*:

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка
- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

3. *Воспитательные*:

- Развивать гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной обще развивающей программы «ОФП» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей **в возрасте 7-11 лет**

Срок реализации данной программы - 1 год

**Форма обучения – очная**

**Формы проведения занятий – аудиторные**

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, игра, беседа, эстафета.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

По окончании 1 года обучения дети должны

**Знать:**

- историю возникновения и развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила подвижных игр
- комплексы ОФП и СФП.

**Уметь:**

- выполнять комплексы ОФП и СФП согласно нормативам;
- взаимодействовать с игроками своего коллектива;
- проводить и судить игры;

**Уметь:**

- быть доброжелательными в общении, выдержаными, справедливыми, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам;
- объективно оценивать результаты спортивной деятельности, достойно принимать победу и поражение;
- нести ответственность не только за себя, но и за весь коллектив в целом, ценить дружеские отношения;
- принимать основные положения здорового образа жизни как должное.

**Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:****предметные:**

- уметь индивидуально выполнять комплекс утренней зарядки,
- знать правила игры, некоторые правила судейства,
- уметь индивидуально выполнять комплекс ОФП и СФП,
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрасту.

**метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;

**личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности на тренировке и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам в коллективе и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

**Формы проведения промежуточной аттестации:****демонстрировать:**

| физические способности | физические упражнения   | мальчики     | девочки      |
|------------------------|---|--------------|--------------|
| скоростные             | бег 30 м, сек   | 5,6          | 5,8          |
| скоростно-силовые      | прыжок в длину с места, см  | 155 и более  | 150 и более  |
| силовые                | подтягивание<br>- на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз<br>- на низкой перекладине для девочек, кол-во раз | 4 и выше     | 12 и выше    |
| выносливость           | 6-минутный бег, м   | 1100 и более | 900 и более  |
| координационные        | челночный бег 3x10 м  | 9,9          | 10,2         |
| гибкость               | наклон вперед из положения сидя, см   | 9 и более    | 11,5 и более |

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнование и зачет по сдаче

контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №             | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА                | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |          |           |
|---------------|-------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|               |                                     | Всего            | Теория   | Практика  |
| 1             | Основы знаний о физической культуре | 1                | 1        | -         |
| 2             | Легкая атлетика                     | 32               | 1        | 31        |
| 3             | Подвижные и спортивные игры         | 21               | 1        | 20        |
| 4             | Лыжная подготовка                   | 13               | 1        | 12        |
| 5             | Гимнастика с основами акробатики    | 4                | 1        | 3         |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                     | <b>72</b>        | <b>5</b> | <b>67</b> |

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

#### 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 час

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесии.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

#### 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 32 часа:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 21 час:

Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

#### Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

#### Группировка подвижных игр

- с элементами общеразвивающих упражнений
- с бегом на ловкость
- с бегом на скорость
- с прыжками на месте и с места
- с прыжками в высоту
- с прыжками длину с разбега
- с метанием на дальность
- с лазанием и перелазанием
- игры подготовительные волейболу
- игры подготовительные баскетболу
- игры на местности

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

#### 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 13 часов:

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

#### 5. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ 4 часа:

В программный материал 1-2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Строевых упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырок в перед и назад, равновесия.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОФП

К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
  - получить возможность научиться:
    - выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
    - выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
    - выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
    - выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
    - выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
    - выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с присоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
    - выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
    - выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: Метод. пособие для студ. фак. физ.культуры по дисциплине "Лыжная подготовка". - Вологда: Русь. - 2009. - 165 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.;
4. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.;
- 5.Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.;
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003;
- 7.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мин.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с.
9. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
10. 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

**Календарный учебный график**  
**дополнительная общеразвивающая программа «ОФП»**  
**2025 - 2026 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09.2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

| Учебные периоды |                         | Количество недель |
|-----------------|-------------------------|-------------------|
| 1-ое полугодие  | 01.09.2025г.-30.12.25г. | 16                |
| 2-ое полугодие  | 09.01.26 г.- 31.05.26г. | 20                |
|                 |                         |                   |

| Праздничные дни в течение учебного года  | Перенос выходных дней |
|--|-----------------------|
| 04.11.2025г. «День народного единства».  | 03.11 2025 г выходной |
| 31.12.2025г. «Новогодний праздник»   |                       |
| 23.02.2026, «День защитника Отечества»   |                       |
| 08.03.2026 г. «Международный женский день»   |                       |
| 01.05.2026г. «Праздник весны и труда»  |                       |
| 02.05., - Нерабочие дни с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242 | .                     |
| 08.05.2026 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час                                  |                       |
| 09.05.2026 г., «Праздник Победы ВОВ»   |                       |
| 31.12.2024г. «Новогодний праздник»   |                       |

Режим проведения занятий: четверг 19.00-20.30

| № п/п | месяц    | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения  | Форма контроля     |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | сентябрь |       |                          | аудиторная    | 2            | Вводное занятие Техника безопасности на занятиях. Основы знаний о физической культуре. | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 2     | сентябрь |       |                          | аудиторная    | 2            | Прыжки на скакалке на месте и с передвижением  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |

|    |          |  |  |            |   |   |                   |                    |
|----|----------|--|--|------------|---|---|-------------------|--------------------|
|    |          |  |  |            |   | вперёд и в сторону.   |                   |                    |
| 3  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Метание мяча в цель из различных исходных положений.            | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 4  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 5  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Эстафетный бег по кругу   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 6  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Встречная эстафета  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 7  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Кросс 500-1000м.  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 8  | сентябрь |  |  | аудиторная | 2 | Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м                            | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 9  | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Бег на длинные дистанции 1000 м                                 | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 10 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Прыжки в длину с места  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 11 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Кроссовая подготовка (чередование ходьбы и бега 50м через 50 м) | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 12 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Разновидности ходьбы  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 13 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)               | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 14 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Бег на короткие дистанции 100 м                                 | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 15 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Входной контроль прыжок в длину с места, см                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 16 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м              | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 17 | октябрь  |  |  | аудиторная | 2 | Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м              | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 18 | ноябрь   |  |  | аудиторная | 2 | Ходьба на длинные дистанции                                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 19 | ноябрь   |  |  | аудиторная | 2 | Челночный бег   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ |
| 20 | ноябрь   |  |  | аудиторная | 2 | Челночный бег   | «Победовская СОШ» | Наблюдение,        |

|    |         |  |  |                |   |  |                      |   |
|----|---------|--|--|----------------|---|--|----------------------|---|
|    |         |  |  |                |   |  |                      |   |
| 21 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Чередование<br>ходьбы и бега (бег<br>50 м, ходьба 100м)  | «Победовская<br>СОШ» | анализ<br>Наблюде<br>ние,<br>анализ           |
| 22 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Медленный бег до<br>8 мин.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ                     |
| 23 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Встречная<br>эстафета  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ                     |
| 24 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Челночный бег<br>3х10м   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ                     |
| 25 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Эстафета по кругу  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,уч<br>ебная<br>игра |
| 26 | ноябрь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Чередование<br>ходьбы и бега (бег<br>50 м, ходьба 100м)  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 27 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Круговая<br>тренировка:<br>- сгибание,<br>разгибание рук в<br>упоре лежа<br>- подъём<br>туловища из<br>положения лежа<br>- прыжки на<br>скакалке | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 28 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Акробатические<br>упражнения -<br>перекаты   | «Победовская<br>СОШ» |   |
| 29 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Акробатические<br>упражнения -<br>"мост",  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 30 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Акробатические<br>упражнения -<br>"берёзка"  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 31 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Акробатические<br>упражнения -<br>"лодочка".   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 32 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Прохождение<br>полосы<br>препятствий   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 33 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Кувырок вперед   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,уч<br>ебная<br>игра |
| 34 | декабрь |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Кувырок назад.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |
| 35 | январь  |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Правила ухода за<br>лыжами. Лыжные<br>мази.<br>Передвижение на<br>лыжах до 1 км.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ,                    |

|    |         |  |  |             |   |  |                   |  |
|----|---------|--|--|-------------|---|--|-------------------|--|
| 36 | январь  |  |  | аудиторна я | 2 | Как помочь друг другу при обморожениях.<br>Передвижение на лыжах до 1,5 км | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 37 | январь  |  |  | аудиторна я | 2 | Совершенствование попеременного двухшажного хода                           | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 38 | январь  |  |  | аудиторна я | 2 | Эстафета на лыжах по кругу.  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 39 | январь  |  |  | аудиторна я | 2 | Совершенствование одновременного бесшажного хода.                          | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 40 | январь  |  |  | аудиторна я | 2 | Правила соревнований.<br>Совершенствование скользящего шага с палкой.      | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 41 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».                            | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 42 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Соревнование по лыжным гонкам.   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 43 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Совершение спусков и подъёмов.<br>Торможение «плугом».                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 44 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.                                   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 45 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Игры на снегу  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ                             |
| 46 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Игры на снегу  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 47 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Эстафета по кругу 4x300 м  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 48 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км                           | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 49 | февраль |  |  | аудиторна я | 2 | Спуск с горы в основной стойке.<br>Подъем «елочкой»                        | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч |
| 50 | март    |  |  | аудиторна я | 2 | Спуски и подъемы (различными способами)                                    | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |

|    |        |       |  |                |   |   |                      |                            |
|----|--------|-------|--|----------------|---|---|----------------------|----------------------------|
| 51 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Передвижение на<br>лыжах до 2 км  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 52 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Т.Б. во время<br>спортивных и<br>подвижных игр.<br>Правила игры в<br>баскетбол.                   |                      | 18.00-<br>19.40            |
| 53 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Эстафеты с ловлей<br>и передачей мяча<br>двумя руками.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 54 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Основная стойка<br>баскетболиста.<br>Передвижения без<br>мяча вправо,<br>влево, вперед,<br>назад. | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 55 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Передвижения с<br>мячом вправо,<br>влево, вперед,<br>назад.<br><br>Ведения мяча с<br>заданием.    | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 56 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Применение<br>различных стоек и<br>передвижение в<br>зависимости от<br>действий.                  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 57 | март   |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Бросок мяча с<br>места.<br><br>Передача мяча в<br>движении.                                       | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 58 | апрель |       |  | аудиторна<br>я | 2 | Различные<br>остановки<br>(прыжком, шагом,<br>прыжком после<br>ведения мяча)                      | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 59 | апрель | 04.04 |  | аудиторна<br>я | 2 | Бросок мяча с<br>места.<br><br>Передача мяча в<br>движении.                                       | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 60 | апрель | 08.04 |  | аудиторна<br>я | 2 | Выполнение<br>штрафного броска.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |

|    |        |  |  |                |   |   |                      |                            |
|----|--------|--|--|----------------|---|---|----------------------|----------------------------|
| 61 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Эстафеты с ловлей<br>и передачей мяча,<br>с ведением.                                       | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 62 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Дружеская<br>встреча по<br>баскетболу между<br>4 и 5 классами.                              | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 63 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Футбол. Из<br>истории развития.<br>Удар по<br>неподвижному<br>мячу.                         | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 64 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Правила игры.<br>Удар по мячу с<br>подачи.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 65 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Предупреждение<br>травм. Удар по<br>мячу на точность.                                       | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 66 | апрель |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Ведение мяча -<br>обводка стоек.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 67 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Жонглирование<br>мячом.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 68 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Удар неподвижного<br>мяча с 11 метров.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
|    | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Передача мяча в<br>парах по всему<br>полю в движении.<br>Бросок мяча рукой<br>на дальность. | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 69 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Соревнование по<br>футболу среди 2-<br>5 классов<br>(смешанные<br>команды)                  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 70 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Разновидности<br>ходьбы.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 71 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Челночный бег.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |
| 72 | май    |  |  | аудиторна<br>я | 2 | Самоконтроль при<br>физических<br>занятиях.<br>Бег на короткие<br>дистанции (60 м).         | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ, |

|  |  |  |  |     |  |  |  |
|--|--|--|--|-----|--|--|--|
|  |  |  |  | 144 |  |  |  |
|--|--|--|--|-----|--|--|--|

## Календарный учебный график

**дополнительная общеразвивающая программа «ОФП группа Б»**  
**2019 - 2020 учебный год**

**(каникулы 01.01.2020 – 08.01.2020)**

**Праздничные дни: 04.11.2019, 09.03.2020, 01.05.2020, 04.05.2020, 11.05.2020, 12.05.2020.**

Режим проведения занятий: понедельник, четверг 18.30 – 20.10

| №<br>п/<br>п | месяц    | число  | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия   | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля         |
|--------------|----------|--------|------------------------------------|------------------|-------------------------|--|----------------------|---------------------------|
| 1.           | сентябрь | 05.09. | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Вводное занятие<br>Техника<br>безопасности на<br>занятиях. Основы<br>знаний о<br>физической<br>культуре. | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 2            | сентябрь | 09.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Прыжки на<br>скакалке на месте<br>и с<br>передвижением<br>вперёд и в<br>сторону.                         | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 3            | сентябрь | 12.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Метание мяча в<br>цель из различных<br>исходных<br>положений.  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 4            | сентябрь | 16.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Совершенствован<br>ие техники<br>метания малого<br>мяча на дальность.                                    | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 5            | сентябрь | 19.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Эстафетный бег<br>по кругу   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 6            | сентябрь | 23.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Встречная<br>эстафета  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 7            | сентябрь | 26.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Кросс 500-1000м.   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 8            | сентябрь | 30.09  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Бег на короткие<br>дистанции 30 м,<br>60 м   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 9            | октябрь  | 03.10  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Бег на длинные<br>дистанции 1000 м   | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 10           | октябрь  | 07.10  | 18.30-20.10                        | аудиторна<br>я   | 2                       | Прыжки в длину с<br>места  | «Победовская<br>СОШ» | Наблюде<br>ние,<br>анализ |
| 11           | октябрь  | 10.10  | 18.30-                             | аудиторна        | 2                       | Кроссовая<br>подготовка  | «Победовская         | Наблюде                   |

|    |         |       |             |             |   |  |                   |                                  |
|----|---------|-------|-------------|-------------|---|--|-------------------|----------------------------------|
|    |         |       | 20.10       | я           |   | (чертежование ходьбы и бега 50м через 50 м)  | СОШ»              | ние, анализ                      |
| 12 | октябрь | 14.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Разновидности ходьбы   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 13 | октябрь | 17.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 14 | октябрь | 21.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Бег на короткие дистанции 100 м  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 15 | октябрь | 23.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Входной контроль прыжок в длину с места, см  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 16 | октябрь | 24.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 17 | октябрь | 28.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 18 | октябрь | 31.10 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Ходьба на длинные дистанции  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 19 | ноябрь  | 07.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Челночный бег  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 20 | ноябрь  | 11.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 21 | ноябрь  | 14.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Медленный бег до 8 мин.  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 22 | ноябрь  | 18.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Встречная эстафета   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 23 | ноябрь  | 21.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Челночный бег 3x10м  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ               |
| 24 | ноябрь  | 25.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Эстафета по кругу  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ, учебная игра |
| 25 | ноябрь  | 28.11 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 26 | декабрь | 02.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Круговая тренировка:<br>- сгибание, разгибание рук в упоре лежа<br>- подъём туловища из положения лежа<br>- прыжки на скакалке | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 27 | декабрь | 05.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Акробатические упражнения -  | «Победовская СОШ» |                                  |

|    |         |       |             |             |   |  |                   |                                  |
|----|---------|-------|-------------|-------------|---|--|-------------------|----------------------------------|
|    |         |       |             |             |   | перекаты   |                   |                                  |
| 28 | декабрь | 09.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Акробатические упражнения - "мост",  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 29 | декабрь | 16.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Акробатические упражнения - "берёзка"                                      | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 30 | декабрь | 19.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Акробатические упражнения - "лодочка".                                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 31 | декабрь | 20.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Прохождение полосы препятствий   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 32 | декабрь | 23.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Кувырок вперед   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ, учебная игра |
| 33 | декабрь | 26.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Кувырок назад.   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 34 | декабрь | 30.12 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.<br>Передвижение на лыжах до 1 км.    | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 35 | январь  | 09.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Как помочь друг другу при обморожениях.<br>Передвижение на лыжах до 1,5 км | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 36 | январь  | 13.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Совершенствование попеременного двухшажного хода                           | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 37 | январь  | 16.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Эстафета на лыжах по кругу.  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 38 | январь  | 20.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Совершенствование одновременного бесшажного хода.                          | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 39 | январь  | 23.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Правила соревнований.<br>Совершенствование скользящего шага с палкой.      | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 40 | январь  | 27.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».                            | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 41 | январь  | 30.01 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Соревнование по лыжным гонкам.   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |
| 42 | февраль | 03.02 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Совершение спусков и подъёмов.<br>Торможение «плугом».                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,              |

|    |         |       |             |            |   |  |                   |  |
|----|---------|-------|-------------|------------|---|--|-------------------|--|
|    |         |       |             |            |   |  |                   |  |
| 43 | февраль | 06.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 44 | февраль | 10.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Игры на снегу  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 45 | февраль | 13.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Эстафета по кругу 4x300 м  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 46 | февраль | 17.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км                                   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 47 | февраль | 20.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Спуск с горы в основной стойке. Подъем «елочкой»                                   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч |
| 48 | февраль | 24.02 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Спуски и подъемы (различными способами)  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 49 | февраль | 27.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Передвижение на лыжах до 2 км  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 50 | март    | 02.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.                | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 51 | март    | 05.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.                                   | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 52 | март    | 09.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 53 | март    | 12.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.<br>Ведения мяча с заданием.     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |
| 54 | март    | 16.03 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.               | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                            |

|    |        |       |             |             |   |  |                   |   |
|----|--------|-------|-------------|-------------|---|--|-------------------|---|
| 55 | март   | 19.03 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Бросок мяча с места.<br>Передача мяча в движении.                | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 56 | март   | 23.03 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча) | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 57 | март   | 26.03 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Бросок мяча с места.<br>Передача мяча в движении.                | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 58 | март   | 30.03 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Выполнение штрафного броска.                                     | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 59 | апрель | 02.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.                  | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 60 | апрель | 06.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Дружеская встреча по баскетболу между 4 и 5 классами.            | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 61 | апрель | 09.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.          | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ,                             |
| 62 | апрель | 13.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Правила игры. Удар по мячу с подачи.                             | «Победовская СОШ» | Зачет, тестирование, учебная игра,              |
| 63 | апрель | 16.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.                  | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 64 | апрель | 24.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Ведение мяча - обводка стоек.                                    | «Победовская СОШ» | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч  |
| 65 | апрель | 20.04 | 18.30-20.10 | аудиторна я | 2 | Жонглирование мячом.   | «Победовская СОШ» | Учебная игра,                                   |

|    |        |        |             |            |     |   |                   |   |
|----|--------|--------|-------------|------------|-----|---|-------------------|---|
|    |        |        |             |            |     |   |                   | промежуточный отбор, соревнование               |
| 66 | апрель | 23.04  | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Удар неподвижного мяча с 11 метров.   | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 67 | апрель | 27.04  | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 68 | апрель | 30.04  | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Соревнование по футболу среди 2-5 классов (смешанные команды)                   | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 69 | май    | 14..05 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Разновидности ходьбы.   | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 70 | май    | .18.05 | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Челночный бег.  | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 71 | май    | 21.05  | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).         | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| 72 | май    | 25.05  | 18.30-20.10 | аудиторная | 2   | Бег на средние дистанции 500 м.   | «Победовская СОШ» | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
|    | май    | 28.05  |             |            |     | R   |                   |   |
|    |        |        |             |            | 144 |   |                   |   |