

**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. Рощино  
2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая 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 общеразвивающей 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, выдержанными, 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 окончании 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 - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - 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 3х10 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 соревнования 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>	72	5	67

#### 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, ползание, 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, равновесия.

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 значения 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, перекувырки, 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 прискоком, 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. - Мн.: 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 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, анализ

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

36	январь			аудиторная	2	Как помочь другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
37	январь			аудиторная	2	Совершенствование попеременного двухшажного хода	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
38	январь			аудиторная	2	Эстафета на лыжах по кругу.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
39	январь			аудиторная	2	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
40	январь			аудиторная	2	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
41	февраль			аудиторная	2	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
42	февраль			аудиторная	2	Соревнование по лыжным гонкам.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
43	февраль			аудиторная	2	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
44	февраль			аудиторная	2	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
45	февраль			аудиторная	2	Игры на снегу	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
46	февраль			аудиторная	2	Игры на снегу	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
47	февраль			аудиторная	2	Эстафета по кругу 4х300 м	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
48	февраль			аудиторная	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
49	февраль			аудиторная	2	Спуск с горы в основной стойке. Подъём «елочкой»	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ, соревнование, турнир, матч
50	март			аудиторная	2	Спуски и подъемы (различными способами)	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,

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

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

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

			20.10	я		(чередование ходьбы и бега 50м через 50 м)	СОШ»	ние, анализ
12	октябрь	14.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Разновидности ходьбы	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
13	октябрь	17.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
14	октябрь	21.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Бег на короткие дистанции 100 м	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
15	октябрь	23.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Входной контроль прыжок в длину с места, см	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
16	октябрь	24.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
17	октябрь	28.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Разновидности бега. Кроссовая подготовка до 2000 м	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
18	октябрь	31.10	18.30-20.10	аудиторная	2	Ходьба на длинные дистанции	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
19	ноябрь	07.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Челночный бег	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
20	ноябрь	11.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
21	ноябрь	14.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Медленный бег до 8 мин.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
22	ноябрь	18.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Встречная эстафета	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
23	ноябрь	21.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Челночный бег 3х10м	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ
24	ноябрь	25.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Эстафета по кругу	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ, учебная игра
25	ноябрь	28.11	18.30-20.10	аудиторная	2	Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100м)	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
26	декабрь	02.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
27	декабрь	05.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Акробатические упражнения -	«Победовская СОШ»	

						перекаты		
28	декабрь	09.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Акробатические упражнения - "мост",	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
29	декабрь	16.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Акробатические упражнения - "берёзка"	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
30	декабрь	19.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Акробатические упражнения - "лодочка".	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
31	декабрь	20.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Прохождение полосы препятствий	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
32	декабрь	23.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Кувырок вперед	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ, учебная игра
33	декабрь	26.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Кувырок назад.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
34	декабрь	30.12	18.30-20.10	аудиторная	2	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
35	январь	09.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Как помочь другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
36	январь	13.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Совершенствование попеременного двухшажного хода	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
37	январь	16.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Эстафета на лыжах по кругу.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
38	январь	20.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
39	январь	23.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
40	январь	27.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
41	январь	30.01	18.30-20.10	аудиторная	2	Соревнование по лыжным гонкам.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
42	февраль	03.02	18.30-20.10	аудиторная	2	Совершение спусков и подъёмов. 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 4х300 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. 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	аудиторная	2	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
56	март	23.03	18.30-20.10	аудиторная	2	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
57	март	26.03	18.30-20.10	аудиторная	2	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
58	март	30.03	18.30-20.10	аудиторная	2	Выполнение штрафного броска.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
59	апрель	02.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
60	апрель	06.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Дружеская встреча по баскетболу между 4 и 5 классами.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
61	апрель	09.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ,
62	апрель	13.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	«Победовская СОШ»	Зачет, тестирование, учебная игра,
63	апрель	16.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.	«Победовская СОШ»	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования
64	апрель	24.04	18.30-20.10	аудиторная	2	Ведение мяча - обводка стоек.	«Победовская СОШ»	Наблюдение, анализ, соревнования, турнир, матч
65	апрель	20.04	18.30-20.10	аудиторная	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			