

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП плюс»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:  
Стовбун Стефания Витальевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2024

## **Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП Плюс» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году, в 2024 году внесена корректировка в соответствии с современным требованиями и состоянием науки.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Популярность ОФП делает её эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятия ОФП позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Программа «ОФП плюс» включает наряду с занятиями общей физической подготовкой элементы подвижных игр. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее

поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа позволяет учесть интерес детей к занятиям общей физической подготовкой и подвижным играм независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

**Адресат программы:** учащиеся 7- 10 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 108 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 3 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для развития мотивации к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья учащихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи:**

1. Образовательные:

- обучить основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать правилам спортивных и подвижных игр.

2. Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- способствовать воспитанию самостоятельности.

## **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Предметные результаты:**

- смогут получить представление о здоровом образе жизни;
- смогут использовать термины и понятия: «режим дня», «здоровье», «осанка», «основы гигиены», «вредные привычки», «здоровый образ жизни».
- смогут овладеть навыками выполнения физических упражнений

### **Метапредметные результаты:**

- приобретут умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки;
- смогут находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

### **Личностные результаты:**

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- будут проявлять стремление к победе;
- будут дисциплинированы, упорны в достижении поставленных целей;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- повысят уровень самостоятельности.
- приобретут интерес к физической культуре и спорту;

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

#### **знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять базовые игровые элементы: ловля мяча, передача мяча;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации

## **Виды контроля**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Контроль физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточный и итоговый. По окончании курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

(Приложения № 3,4,5,6,7).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 9)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

### Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы оценки
<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>-основные гигиенические правила</li> <li>-правила подвижных игр</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос</li> <li>-наблюдения</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения общей физической подготовки;</li> <li>-выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>-выполнять строевые упражнения;</li> <li>-выполнять базовые игровые элементы: ловля мяча, передача мяча;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения;</li> <li>-тестирование общей и специальной физической подготовки;</li> <li>-участие в соревновательной деятельности учреждения</li> </ul>

### Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		1		опрос
1.2.	Гигиена, режим дня		1		опрос
1.3.	Правила подвижных игр		1		опрос
<b>2. Общая физическая подготовка</b>		<b>48</b>		<b>48</b>	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	32		32	наблюдение
2.2.	Строевые упражнения	16		16	наблюдение
<b>3. Эстафеты</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	<b>наблюдение</b>
<b>4.Подвижные и спортивные игры</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	
4.1.	Игры большой подвижности	8		8	наблюдение
4.2.	Игры средней подвижности	16		16	наблюдение
4.3.	Игры малой подвижности	8		8	наблюдение
<b>5.Контрольные нормативы</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	тестирование
<b>6.Итоговое занятие</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	наблюдение
<b>ВСЕГО:</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

## Содержание

### 1. Теоретическая подготовка (3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

#### 1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой

Теория.

Техника безопасности. Знакомство с учащимися. Введение в программу. Правила поведения на учебном занятии. Обсуждение содержания занятий. Расписание занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.

#### 1.2. Гигиена, режим дня

Теория.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим. Составление рационального режима дня, с учетом занятий в центре.

#### 1.3. Правила подвижных игр

Теория.

Название и правила игры, техника передвижения во время игры, ловля и броски мяча, правила поведения и безопасности.

### 2. Общая физическая подготовка (48ч)

#### 2.1. Общеразвивающие упражнения

Практика.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами;

поднимание на носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С короткой скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на согнутых руках.

## **2.2. Строевые упражнения**

Практика.

Строевые упражнения, построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

## **3. Эстафеты (20 ч)**

Практика.

Эстафеты с бегом;

- Эстафета с прыжками;
- Эстафета с метанием;
- Эстафета с элементами спортивных игр;
- Эстафета с передачей предметов;
- Эстафета с переносом груза;
- Эстафета с согласованными действиями;
- Эстафета с упражнениями в равновесии;
- Комбинированные эстафеты, в том числе эстафеты сюжетного характера («С кочки на кочку», «Переправа с обручами», «Наведи переправу», «Тоннель с зигзагами», «Быстрее в поход», «Гранатомётчики», «Десантники»;
- Эстафеты комического характера («Рассыпал – собери!», «Смелей, вперёд!», «В

ночном лесу»).

#### **4. Подвижные и спортивные игры (32 ч)**

##### **4.1. Игры большой подвижности**

Практика.

«Удочка», «Красный, зеленый», «Разведчики», «Жмурки», «Горелки» «Ловишки» «Салки – не попади в болото» «Караси и щука», «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг», «Мини футбол».

##### **4.2. Игры средней подвижности**

Практика.

«Ручейки и озёра», «Бурук - теппек», «Кот и мыши», «Метко в цель», «Пионербол», «Горячая картошка», «Кто быстрее встанет в круг», «День и ночь», «Дракон», «У ребят порядок строгий», «Зевака», « Кто внимательный?».

##### **4.3. Игры малой подвижности**

Практика.

"Затейники", "Эхо", "Перелет птиц", "Летает, не летает". "Не попадись", "Бабочка", "Лягушка", "Догони свою пару", "Фигуры", «Запрещенное движение», «Альпинисты», «Мяч соседу», «Фантазёры», «Светофор».

#### **5. Контрольные нормативы(4ч)**

Практика.

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3х10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 9).

#### **6. Итоговое занятие (1ч)**

Практика.

Демонстрация знаний, умений, навыков в форме участия в эстафетах. Подведение итогов учебного года.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Специализированный спортивный зал, учебный кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21.



## Инвентарь и оборудование (Таблица 3)

Таблица 3

Наименование	Кол-во
гимнастическая скамья	2 шт.
гимнастический мат	3 шт.
скакалка	15 шт.
секундомер	1 шт.
рулетка металлическая	1 шт.
малые и большие мячи	15 шт.
футбольный мяч	1 шт.
волейбольный мяч	1 шт.
кубики деревянные детские	15 шт.
коврик гимнастический	15 шт.
конусы для обводки	20 шт.

### Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

### Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Методическая литература по основам физической культуры.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

### Методическое обеспечение программы

#### Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

#### Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

#### Основные педагогические технологии

- здоровье сберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,

- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного (разноуровневого) обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

### **Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов**

Таблица 4

<b>Выявление результатов</b>	<b>Фиксация результатов</b>	<b>Предъявление результатов</b>
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Дипломы	Отчеты
Наблюдение	Тестирование	Протоколы соревнований
Соревнования	Протоколы диагностики	

### **Календарный учебный график (Приложение № 1)**

#### **Список литературы для педагога**

1. Баженова Н.А., Седалищева Е.О. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие /. – Барнаул : АлтГПА, 2012. - 123 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка -основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. -М.: Физическая культура, 2014. -616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. -М.: Академия, 2005. -240 с.
4. Варавко В.Д., Пузына И.И. «Уроки физической культуры». М.: УП «ИВЦ Минфина», 2014. – 95 с.
5. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь.. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 249 с.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. -М.: Феникс, 2012. -448 с.
7. Лях В.И. «Двигательные способности школьников, основы теории и методики развития». М: Терра – спорт, 2009. – 192с.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Методика воспитания физических качеств детей». М.: «Айрис-Пресс», 2004.- 112 с.
9. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
10. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. М.: Экзамен 2016-48с.

#### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Андрианов М. Философия для детей в сказках и рассказах. - Минск: Современная школа, 2015. - 280с.

2. Гайдар А. «Повести и рассказы». - АСТ Астрель, 2008г. - 560с.
3. Дефо Д. «Жизнь и приключения Робинзона Крузо». - ОЛМА Медиа Групп, 2012. -448с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб: Детство пресс 2012,-с.112.
- 6.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2013 год.
7. Орлова Н. «Герои русских былин». - М.: Белый город, 2007. - 48с.
8. Сократова Н.В.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» СПб: ТЦСфера 2005,-с.224
- 9.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- 10.Усманова С.Ф Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно-методическое пособие.Казань: Казанский университет,2015.-70
- 11.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

#### **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт Инфоурок.<https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-ofp-1258905.html>
2. Официальный сайт Инфоурок. <https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0703/000b2a92-2f79e7f2/img7.jpg>

**Приложения**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ОФП плюс»**  
**1 год /стартовый уровень/**

№1. Календарный учебный график.

№2. Методические указания по техники выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – прыжок в длину с места.

№4. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – поднимание туловища из положения, лежа на спине.

№5. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – челночный бег 3 x 10м.

№6. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – вис на перекладине на прямых руках.

№7. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – наклон вперед из положения сидя.

№8. Протокол тестирования контрольных нормативов.

№9. Тестирование теоретической подготовки.

№ 10. Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП.

№11. Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№12. Воспитательная работа.

№13. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

№14. Методическая работа.

№15. Работа с родителями.

## Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница Место проведения – СОШ № 5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования – Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>1.Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1								
Гигиена, режим дня	1								1	
Правила подвижных игр	1		1							
Итого часов:	<b>3</b>									
<b>2.Практические занятия:</b>										
<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>48</b>									
Общеразвивающие упражнения	32	4	3	4	3	4	3	4	3	4
Строевые упражнения	16	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>Эстафеты</b>	<b>20</b>	2	3	2	2		2	3	1	5
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>	<b>32</b>									
Игры большой подвижности «Невод», «Воробьи и кот»,	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
Игры средней подвижности «Стоп!», «Бездомный заяц»	16	2	2	2	2	2	2	2	2	
Игры малой подвижности «Делай наоборот», «Угадай по голосу», «Четыре стихии»	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>				2				2	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>									1
Всего часов:	108	13	13	12	13	10	11	13	13	10

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц СЕНТЯБРЬ													Количество часов в месяц	Форма контроля
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>1.Теоретические занятия:</b>															
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	+	+	+	+		+		+		+		+		1	наблюдение
<b>2.Практические занятия:</b>															
<b>Общеразвивающие упражнения:</b>														4	наблюдение
Построения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба и её разновидности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Бег и его разновидности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки(на двух, на одной, с поворотами)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Строевые упражнения (построения ,перестроения, размыкание и смыкание )	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>														2	наблюдение
- с бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- с прыжками		+		+		+			+			+			
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>														1	наблюдение
- игры малой подвижности (	+	+	+			+		+	+		+	+			
- игры средней подвижности (			+	+	+		+		+	+		+	+		
- игры большой подвижности (						+		+			+	+	+	1	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник , среда , пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц ОКТЯБРЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	Дата занятий	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30		
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>1.Теоретические занятия:</b>																
Правила подвижных игр		+		+		+		+		+		+		+	1	наблюдение
<b>2.Практические занятия:</b>																
<b>Общая физическая подготовка:</b>																
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>															3	
- с бегом		+		+	+	+		+		+				+		наблюдение
- с прыжками			+	+	+		+	+	+		+		+			
- с метанием		+		+		+	+		+	+		+				
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>															1	
- игры малой подвижности («Затейники», «Эхо», «Перелет птиц»)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		наблюдение
- игры средней подвижности («Ручейки и озёра», «Бурук - теппек», «Кот и мыши»,				+	+	+	+	+	+	+		+	+		2	
- игры большой подвижности («Удочка», «Красный, зеленый», «Разведчики»)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	1	
<b>Всего часов:</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник , среда , пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  Дата занятий Номер занятий	Месяц НОЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	1	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>1.Теоретические занятия.</b>														
<b>2.Практические занятия:</b>														
<b>Общая физическая подготовка:</b>														
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>													2	
- с бегом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		наблюдение
- с прыжками	+		+		+		+		+		+			
- с метанием		+		+		+		+		+		+		
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>													1	
- игры малой подвижности («Затейники», «Эхо», «Перелет птиц»)	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+		наблюдение
- игры средней подвижности («Ручейки и озёра», «Бурук - теппек», «Кот и мыши»)			+	+	+	+	+	+		+		+	2	
- игры большой подвижности («Удочка», «Красный, зеленый», «Разведчики»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		1	
<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	



**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник , среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц ДЕКАБРЬ														Количество часов в месяц	Форма контроля
	Дата занятий	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30		
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>1.Теоретические занятия.</b>																
<b>2.Практические занятия:</b>																
<b>Общая физическая подготовка:</b>																
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>															2	
- с бегом	+		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		наблюдение
- с прыжками		+	+	+		+	+	+		+		+				
- эстафета с переносом груза	+			+					+		+		+			
- с передачей предметов	+		+		+	+		+	+		+					
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>															1	
- игры малой подвижности («Летает, не летает», «Не попадись», «Бабочка»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			наблюдение
- игры средней подвижности («Метко в цель», «Пионербол», «Горячая картошка»)			+	+	+	+	+	+	+		+	+			2	
- игры большой подвижности («Жмурки», «Горелки», «Ловишки».)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		1	
<b>Контрольные нормативы</b>						+			+		+	+			2	тестирование

<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц ЯНВАРЬ										Количество часов в месяц	Форма контроля		
	Дата занятий Номер занятий		10	13	15	17	20	22	24	27			29	31
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<b>1.Теоретические занятия.</b>														
<b>2.Практические занятия:</b>														
<b>Общая физическая подготовка:</b>														
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение	
Строевые упражнения (построения и перестроения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение	
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>												1		
- игры малой подвижности («Летает, не летает», «Не попадись», «Бабочка»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			наблюдение	
- игры средней подвижности («Метко в цель», «Пионербол», «Горячая картошка»)			+	+	+	+	+	+	+	+		2		
- игры большой подвижности («Жмурки», «Горелки», «Ловишки».)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		1		
<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стывбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Дата занятий Номер занятий	Месяц ФЕВРАЛЬ										Количество часов в месяц	Форма контроля	
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	26			28
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			11
<b>1.Теоретические занятия.</b>														
<b>2.Практические занятия:</b>														
<b>Общая физическая подготовка:</b>														
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>													2	наблюдение
- с бегом	+		+	+	+		+		+	+	+			
- с прыжками		+	+	+		+	+	+						
- эстафета с переносом груза	+			+		+						+		
- с передачей предметов	+		+		+	+		+	+	+	+	+		
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>													1	наблюдение
- игры малой подвижности («Лягушка», «Догони свою пару», «Фигуры»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
- игры средней подвижности («Кто быстрее встанет в круг», «День и ночь», «Дракон»)			+	+	+	+	+	+	+			+	2	
- игры большой подвижности («Салки – не попади в болото» «Караси и щука», «Построение в шеренгу»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			1	
<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц МАРТ													Количество часов в месяц	Форма контроля	
	Дата занятий	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28			31
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13
<b>1.Теоретические занятия.</b>																
<b>2.Практические занятия:</b>																
<b>Общая физическая подготовка:</b>																
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>															3	
- с бегом	+		+	+		+		+	+	+	+	+	+	+		наблюдение
- эстафета с метанием		+	+		+	+	+		+		+		+			
- эстафета с элементами спортивных игр	+			+		+		+		+		+				
- с передачей предметов	+		+	+	+		+	+		+						
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>															1	
- игры малой подвижности («Лягушка», «Догони свою пару», «Фигуры»)	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+			наблюдение
- игры средней подвижности («Кто быстрее встанет в круг», «День и ночь», «Дракон»)			+	+	+	+	+	+		+	+		+		2	
- игры большой подвижности («Салки – не попади в болото» «Караси и щука», «Построение в шеренгу»))	+	+	+		+	+	+		+		+	+			1	
<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		13	

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц АПРЕЛЬ													Количество часов в месяц	Форма контроля	
	Дата занятий	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28			30
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13
<b>1.Теоретические занятия.</b>																
Гигиена, режим дня		+		+	+		+		+	+	+		+		1	наблюдение
<b>2.Практические занятия:</b>																
<b>Общая физическая подготовка:</b>																
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		3	наблюдение
Строевые упражнения (построения и перестроения)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		2	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>															1	наблюдение
- с бегом			+	+		+	+	+		+		+				
- эстафета с метанием		+			+		+		+		+		+	+		
- эстафета с элементами спортивных игр				+		+		+		+	+	+	+			
- эстафеты комического характера		+		+	+	+		+	+	+	+	+		+		
<b>Подвижные и спортивные игры:</b>															1	
- игры малой подвижности («Запрещенное движение», «Фантазёры», «Светофор»)		+	+	+	+		+	+	+	+	+		+			наблюдение
- игры средней подвижности («У ребят порядок строгий», «Зевака», « Кто внимательный?»)				+	+	+	+	+	+		+	+			2	
- игры большой подвижности («Кто быстрее встанет в круг», «Мини футбол»,«Ловишки»)		+	+	+		+	+	+		+		+	+		1	
<b>Контрольные нормативы</b>			+		+			+	+		+		+		2	тестирование
<b>Всего часов:</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		13	

**Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Объединение: Азбука спорта

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник , среда, пятница

Место проведения – СОШ №5

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц МАЙ										Количество часов в месяц	Форма контроля	
	Дата занятий	2	5	7	12	14	16	19	21	23			26
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9			10
<b>1.Теоретические занятия.</b>													
<b>2.Практические занятия:</b>													
<b>Общая физическая подготовка:</b>													
Общеразвивающие упражнения (ходьба, бег, ОРУ)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	наблюдение
<b>Эстафеты:</b>												5	наблюдение
- с бегом	+		+	+		+		+	+	+			
- эстафета с метанием		+	+		+	+	+		+				
- эстафета с элементами спортивных игр	+			+		+		+		+			
- эстафеты комического характера			+		+		+		+	+			
- комбинированные эстафеты	+		+	+	+		+	+	+	+			
<b>Итоговое занятие</b>								+		+	1	наблюдение	
<b>Всего часов:</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		