

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ



C=RU, O="МБОУ ДО ""
Эдельвейс""", CN=""
Мельникова Татьяна
Алексеевна, директор",
E=tour@edu.tgl.ru
00b9ca730b9bab1771
2026.09.29
15:16:18
+04'00'

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 09.07.2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А. Мельникова
Приказ № 78 – ОД от 09.07.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возраст детей: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Гаджиева Г.Э., старший инструктор-методист

Тольятти 2026

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовые основания	3
Направленность.....	3
Актуальность	3
Новизна программы.	3
Отличительные особенности	3
Педагогическая целесообразность	3
Цель программы.....	4
Возраст обучающихся и режим занятий:	4
Формы и методы организации учебного процесса:.....	4
Ожидаемые результаты:	4
2. Учебный план	5
3. Учебно-тематический план	6
1 год обучения	6
2 год обучения	8
3 год обучения	9
4. Содержание программы	11
1 год обучения	11
2 год обучения	15
3 год обучения	22
5. Раздел «Воспитание»	23
6. Ресурсное обеспечение программы.....	24
7.Список литературы	24
Приложение 1	26
Приложение 2	27
Приложение 3	29

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СанПиН 2.4.3648-20).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека через систематические занятия физической культурой и спортом.

Новизна программы состоит в углубленном изучении различных видов спортивной подготовки (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) с применением специальных упражнений для развития координационных способностей, силы, выносливости и скорости.

Отличительные особенности:

- Модульный принцип построения, позволяющий гибко перестраивать учебный процесс в зависимости от сезона и материально-технической базы.
- Индивидуально-ориентированный подход к физической подготовке воспитанников с учетом возрастно-половых особенностей.
- Направленность на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в создании условий для самореализации подростков, закаливания воли и характера, а также обучения навыкам безопасного поведения при занятиях физической культурой.

Цель программы: создание оптимальных условий для гармоничного физического и интеллектуального развития ребенка, укрепление здоровья через обучение основам легкой атлетики, гимнастики и подвижных игр.

Задачи программы:

- Обучающие: формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом; формировать специальные знания, умения и навыки (техника бега, прыжков, метаний, элементов игр).
- Развивающие: развивать физические способности (силу, скорость, выносливость, гибкость, координацию); развивать внимание, мышление и морально-волевые качества.
- Воспитательные: воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к соперникам, культуру поведения и стремление к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся и режим занятий:

Программа рассчитана на детей в возрасте 7–17 лет.

Срок реализации — 3 года.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 84 часа)

2 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу (всего 126 часов)

3 год обучения: 4 раза в неделю по 1 часу (всего 168 часов)

По 1 академическому часу (45 минут).

Наполняемость группы: 20 -25 человек.

Формы и методы организации учебного процесса:

- Формы: групповые и индивидуальные занятия, соревнования, эстафеты, игровые тренировки.
- Методы: словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ упражнений), практические (выполнение упражнений, игровой и соревновательный методы).

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- Знать основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и подвижными играми.
- Уметь выполнять основные виды бега (на короткие и длинные дистанции), прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча.

- Владеть элементами техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) на начальном уровне.
- Выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста (бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжки в длину с места, подтягивание/отжимания).

Метапредметные

- Развить способность планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (выбор стратегии в игре, расчет сил в беге).
- Развить умение контролировать и оценивать свои физические действия (самоконтроль пульса, самооценка результатов).
- Сформировать коммуникативные навыки работы в команде (взаимодействие в играх и эстафетах).

Личностные:

- Сформировать мотивацию к систематическим занятиям спортом.
- Воспитать чувство ответственности и дисциплинированности.
- Укрепить навыки здорового образа жизни.

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение.
- Входное, промежуточное и итоговое тестирование (сдача контрольных нормативов).
- Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.
- Опросы и беседы по теоретическим разделам.

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов
1	Модуль 1. Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	24
2	Модуль 2. Гимнастика	24
3	Модуль 3. Легкая атлетика и основы знаний	36
ИТОГО		84

2 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов
1	Модуль 1. Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	36
2	Модуль 2. Гимнастика	36

3	Модуль 3. Легкая атлетика и основы знаний	54
ИТОГО		126

3 год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов
1	Модуль 1. Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	48
2	Модуль 2. Гимнастика	48
3	Модуль 3. Легкая атлетика и основы знаний	72
ИТОГО		168

3. Учебно-тематический план

1 год обучения

Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности в играх с	1	1	—	Опрос
1.2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	4	—	4	Наблюдение
1.3	Элементы баскетбола (передачи, ведение, броски)	5	1	4	Практический показ
1.4	Элементы волейбола (передачи, подачи, прием)	5	1	4	Практический показ
1.5	Элементы футбола (удары, ведение, остановка)	4	—	4	Практический показ
1.6	Эстафеты и командные соревнования	4	—	4	Соревнования
1.7	Зачетные мероприятия	1	1	1	Контрольные нормативы
Итого		24	3	21	

Модуль «Гимнастика»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
2.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях гимнастикой	1	1	—	Опрос
2.2	Строевые упражнения и ОРУ с предметами	4	—	4	Наблюдение
2.3	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	6	1	5	2Практический показ
2.4	Упражнения на развитие гибкости и силы (висы, упоры)	6	—	6	Практический показ
2.5	Лазание по канату и гимнастической стенке	3	—	3	Практический показ
2.6	Полоса препятствий и игровые задания	3	—	3	Соревнования
2.7	Зачетные мероприятия	1	—	1	Контрольные нормативы
Итого		24	2	22	

Модуль «Легкая атлетика и основы знаний»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
3.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Гигиена	2	2	—	Опрос
3.2	Техника бега (высокий старт, бег по дистанции, финиш)	8	1	7	Контрольные нормативы (30 м, 60 м)
3.3	Бег на выносливость (кросс 300–500 м)	4	—	4	Наблюдение
3.4	Прыжки в длину с места и с короткого разбега	6	1	5	Контрольные нормативы
3.5	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	6	1	5	Практический показ
3.6	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4	—	4	Наблюдение
3.7	Эстафетный бег и командные старты	4	—	4	Соревнования
3.8	Итоговые зачетные	2	—	2	Контрольные

	мероприятия				нормативы
3.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Гигиена	2	2	—	Опрос
Итого		36	6	31	

2 год обучения

Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности в играх	2	2	—	Опрос
1.2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	6	—	6	Наблюдение
1.3	Элементы баскетбола (передачи, ведение, броски, игра)	8	1	7	Практический показ
1.4	Элементы волейбола (передачи, подачи, прием, игра)	8	1	7	Практический показ
1.5	Элементы футбола (удары, ведение, остановка, игра)	6	—	6	Практический показ
1.6	Эстафеты и командные соревнования	5	—	5	Соревнования
1.7	Зачетные мероприятия	1	—	1	Контрольные нормативы
	ИТОГО	36	4	32	

Модуль «Гимнастика»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
2.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях гимнастикой	2	2	—	Опрос
2.2	Строевые упражнения и ОРУ с предметами	6	—	6	Наблюдение

2.3	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	8	1	7	Практический показ
2.4	Упражнения на развитие гибкости и силы (висы, упоры)	8	—	8	Практический показ
2.5	Лазание по канату и гимнастической стенке	5	—	5	Практический показ
2.6	Полоса препятствий и игровые задания	5	—	5	Соревнования
2.7	Зачетные мероприятия	2	—	2	Контрольные нормативы
	ИТОГО	36	3	33	

Модуль «Легкая атлетика и основы знаний»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
3.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Гигиена	3	3	—	Опрос
3.2	Техника бега (высокий старт, низкий старт, бег по дистанции, финиш)	12	2	10	Контрольные нормативы (30 м, 60 м)
3.3	Бег на выносливость (кросс 300–800 м)	8	—	8	Наблюдение
3.4	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги»)	10	2	8	Контрольные нормативы
3.5	Метание теннисного мяча и гранаты в цель и на дальность	10	2	8	Практический показ
3.6	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4	—	4	Наблюдение
3.7	Эстафетный бег и командные старты	4	—	4	Соревнования
3.8	Итоговые зачетные мероприятия	3	—	3	Контрольные нормативы
	ИТОГО	54	9	45	

3 год обучения

Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности в играх	2	2	—	Опрос
1.2	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	8	—	8	Наблюдение
1.3	Элементы баскетбола (передачи, ведение, броски, игра)	12	2	10	Практический показ
1.4	Элементы волейбола (передачи, подачи, прием, игра)	12	2	10	Практический показ
1.5	Элементы футбола (удары, ведение, остановка, игра)	8	1	7	Практический показ
1.6	Эстафеты и командные соревнования	4	—	4	Соревнования
1.7	Зачетные мероприятия	2	—	2	Контрольные нормативы
	ИТОГО	48	7	41	

Модуль «Гимнастика»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
2.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях гимнастикой	2	2	—	Опрос
2.2	Строевые упражнения и ОРУ с предметами	6	—	6	Наблюдение
2.3	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	12	2	10	Практический показ
2.4	Упражнения на развитие гибкости и силы (висы, упоры)	10	1	9	Практический показ
2.5	Лазание по канату и гимнастической стенке	6	1	5	Практический показ
2.6	Полоса препятствий и игровые задания	8	—	8	Соревнования

2.7	Зачетные мероприятия	4	—	4	Контрольные нормативы
	ИТОГО	48	6	48	

Модуль «Легкая атлетика и основы знаний»

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
3.1	Вводное занятие. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Гигиена	3	3	—	Опрос
3.2	Техника бега (высокий старт, низкий старт, бег по дистанции, финиш)	14	2	12	Контрольные нормативы (30 м, 60 м)
3.3	Бег на выносливость (кросс 300–800 м)	10	1	9	Наблюдение
3.4	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги»)	14	2	12	Контрольные нормативы
3.5	Метание гранаты и мяча в цель и на дальность	14	2	12	Практический показ
3.6	Специальные беговые и прыжковые упражнения	6	—	6	Наблюдение
3.7	Эстафетный бег и командные старты	6	—	6	Соревнования
3.8	Итоговые зачетные мероприятия	5	—	5	Контрольные нормативы
	ИТОГО	72	10	62	

4. Содержание программы

1 год обучения

Модуль 1. «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Цель модуля: Развитие координационных способностей, быстроты реакции, ловкости и формирование навыков командного взаимодействия через подвижные и спортивные игры.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Беседа о целях и задачах модуля. Знакомство с планом работы. Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и эстафет: правила поведения на площадке, требования к спортивной одежде и

обуви, действия при получении травмы. Правила пожарной безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

Тема 1.2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.

Теория: Объяснение правил игр.

Практика: Игры, направленные на развитие скоростных качеств («День и ночь», «Вызов номеров», «Салки с вырубкой»). Игры на развитие ловкости («Удочка», «Пятнашки с мячом», «Хитрая лиса»). Игры на развитие пространственной ориентации («Класс, смирно!», «Запрещенное движение»). Эстафеты с бегом, прыжками и ведением мяча.

Тема 1.3. Элементы баскетбола.

Теория: Правила игры в баскетбол. Основные термины и жесты судьи. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Практика: Стойка игрока, передвижения приставным шагом. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Броски мяча одной рукой от плеча с места (в кольцо). Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 1.4. Элементы волейбола.

Теория: Правила игры в волейбол. Основные стойки и перемещения. Техника безопасности при игре в волейбол.

Практика: Стойка игрока, перемещения вправо-влево, вперед-назад. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в парах. Передача мяча снизу двумя руками (прием). Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров. Игра «Мяч капитану» и «Пионербол» как подводящие упражнения.

Тема 1.5. Элементы футбола.

Теория: Основные правила игры в футбол. Техника безопасности на поле.

Практика: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой с изменением скорости. Удары по воротам с места. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам (2-3 касания).

Тема 1.6. Эстафеты и командные соревнования.

Практика: Проведение встречных и круговых эстафет с бегом, прыжками, метаниями, переноской предметов. Командные игры, требующие взаимодействия и взаимовыручки. Применение изученных навыков в условиях соревновательной деятельности.

Тема 1.7. Зачетные мероприятия.

Практика: Сдача контрольных нормативов по модулю: челночный бег 4×9 м, ведение мяча (баскетбол) на скорость, передача мяча в парах (волейбол) на точность. Участие в итоговой эстафете.

Модуль 2. «Гимнастика»

Цель модуля: Развитие гибкости, силовой выносливости, координации движений и формирование правильной осанки через гимнастические упражнения.

Тема 2.1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с планом работы модуля. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой: правила использования матов, гимнастических снарядов, расположение группы в зале. Профилактика травматизма. Гигиена тела и одежды гимнаста.

Тема 2.2. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.

Практика: Построения и перестроения на месте и в движении (из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два). Повороты на месте. Выполнение команд («Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). ОРУ с гимнастическими палками (наклоны, повороты, выпады). ОРУ с обручами и скакалками. Упражнения на формирование правильной осанки у гимнастической стенки.

Тема 2.3. Акробатические упражнения.

Теория: Понятие о группировке и перекатах. Техника выполнения акробатических элементов. Страховка при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Группировка в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке вперед-назад. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. «Мостик» из положения лежа и стоя (с помощью). Акробатические связки из изученных элементов.

Тема 2.4. Упражнения на развитие гибкости и силы (висы и упоры).

Теория: Влияние упражнений на силу и гибкость на здоровье ребенка. Методика выполнения упражнений на перекладине и брусьях.

Практика: Висы на перекладине: вис стоя, вис лежа, вис на согнутых руках (удержание). Упражнения для развития мышц брюшного пресса (поднимание прямых и согнутых ног в вися). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения сидя и стоя, выпады, «складка», «лягушка», «бабочка». Упражнения на гимнастической стенке (смешанные висы).

Тема 2.5. Лазание по канату и гимнастической стенке.

Теория: Правила захвата каната и техника безопасности при лазании.

Практика: Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату с помощью ног (захват каната ступнями). Перелезание через препятствия.

Тема 2.6. Полоса препятствий и игровые задания.

Практика: Комбинированная полоса препятствий с включением акробатических элементов, лазания, висов, прыжков (через козла/коня в ширину). Игровые задания с элементами гимнастики («Запрещенное движение», «Сделай фигуру», «Море волнуется раз»).

Тема 2.7. Зачетные мероприятия.

Практика: Выполнение контрольных нормативов: наклон вперед из положения сидя (гибкость), подтягивание (юноши) / отжимания (девушки), пресс за 30 секунд. Выполнение акробатической комбинации из 3-4 элементов.

Модуль 3. «Легкая атлетика и основы знаний»

Цель модуля: Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости и обучение базовой технике бега, прыжков и метаний.

Тема 3.1. Вводное занятие.

Теория: История развития легкой атлетики и ее значение для здоровья человека. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой (поведение на стадионе, правила разминки, безопасное метание и прыжки). Гигиена, врачебный контроль и режим дня юного легкоатлета.

Тема 3.2. Техника бега.

Теория: Основы техники беговых движений (работа рук и ног, корпус, дыхание). Понятие о высоком и низком старте. Правила эстафетного бега.

Практика: Специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Высокий старт и стартовый разгон (10-15 м). Бег по дистанции до 60 м с сохранением техники. Финиширование. Бег с передачей эстафетной палочки. Сдача нормативов на 30 и 60 метров.

Тема 3.3. Бег на выносливость (кросс).

Теория: Правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции.

Практика: Бег в равномерном темпе на дистанции 300-500 м (для младших) и 500-1000 м (для старших). Равномерный бег по пересеченной местности. Бег с переменной скоростью (фартлек).

Тема 3.4. Прыжки в длину.

Теория: Основы техники прыжка в длину с места и с разбега. Фазы прыжка. Определение толчковой ноги.

Практика: Прыжки в длину с места на результат. Прыжки с короткого разбега (3-5 шагов) с приземлением на обе ноги в яму с песком (на маты). Выполнение махового движения рук и ног в полете. Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места).

Тема 3.5. Метание.

Теория: Способы держания мяча. Основы техники метания с места и с шага. Правила безопасности при метании.

Практика: Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5-8 метров. Метание в пол на дальность с места и с 1-2 шагов. Игры на меткость («Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Упражнения с набивными мячами (толкание, броски из-за головы).

Тема 3.6. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Практика: Многоскоки (тройной, пятерной прыжок с ноги на ногу). Прыжки на одной ноге. Бег в горку и с горки. Ускорения из разных исходных положений. Барьерный бег (напрыгивания на барьеры, проход под барьерами, имитация).

Тема 3.7. Эстафетный бег и командные старты.

Практика: Передача эстафетной палочки в зоне (на технику). Встречные эстафеты с этапами 30-50 метров. Командные старты с использованием бега, прыжков и метаний.

Тема 3.8. Итоговые зачетные мероприятия.

Практика: Итоговое тестирование по общей и специальной физической подготовке (выполнение всех контрольных нормативов: бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину с места, метание, подтягивание/отжимания). Участие в итоговых соревнованиях по легкой атлетике (внутригрупповых или муниципальных). Анализ результатов.

2 год обучения

Модуль 1. «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Цель модуля: Совершенствование координационных способностей, скоростно-силовых качеств и тактического мышления через усложнённые варианты подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых навыков командного взаимодействия.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Повторение целей и задач модуля. Углублённый инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр: правила поведения при повышенной интенсивности нагрузок, действия при столкновениях и падениях. Правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Повторение правил пожарной безопасности.

Тема 1.2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.

Теория: Объяснение правил игр с усложнёнными условиями. Значение реакции и стартовой скорости в игровых видах спорта.

Практика: Игры, направленные на развитие скоростных качеств с элементами соревнования («День и ночь» с усложнёнными стартами, «Вызов номеров» с ведением мяча, «Салки с вырубкой» на ограниченной площадке). Игры на развитие ловкости и координации («Удочка» с двумя скакалками, «Пятнашки с мячом» с передачами, «Хитрая лиса» с увеличением числа водящих). Эстафеты с комбинированными заданиями: бег + ведение мяча + прыжки + метание в цель.

Тема 1.3. Элементы баскетбола.

Теория: Углублённое изучение правил баскетбола: зоны, пробежка, фолы, штрафные броски. Основные тактические схемы: защита и нападение. Техника безопасности при игре в баскетбол.

Практика:

- Стойка игрока и перемещения приставным шагом, бегом спиной вперёд.
- Остановка прыжком после ведения.
- Передача мяча двумя руками от груди в движении, одной рукой от плеча.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой стоек (змейкой).
- Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении после ведения.
- Выбивание и перехват мяча (элементы защиты).
- Учебная игра по правилам с соблюдением основных жестов судьи.

Тема 1.4. Элементы волейбола.

Теория: Правила игры в волейбол: расстановка игроков, переходы, количество касаний. Тактика игры: атака и защита. Техника безопасности.

Практика:

- Стойка игрока, перемещения приставным шагом, бегом, скачком.
- Передача мяча сверху двумя руками в движении и после перемещения.
- Передача мяча снизу двумя руками после перемещения.
- Нижняя прямая подача с дальности 5–7 метров на точность в зоны.
- Верхняя прямая подача (ознакомление, выполнение с помощью).
- Приём подачи снизу двумя руками.

- Игра в «Пионербол» с двумя касаниями и элементами волейбольной расстановки.
- Учебная игра по упрощённым правилам (3 касания).

Тема 1.5. Элементы футбола.

Теория: Правила игры в футбол: аут, угловой, штрафной, офсайд (ознакомление). Техника безопасности на футбольном поле.

Практика:

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и подъёмом.
- Остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью (ознакомление).
- Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и обводкой стоек.
- Удары по воротам с места и после ведения (на точность).
- Отбор мяча у соперника (выбивание ногой).
- Учебная игра в мини-футбол с соблюдением основных правил (3–4 касания).

Тема 1.6. Эстафеты и командные соревнования.

Практика: Проведение встречных и круговых эстафет с усложнёнными этапами: бег с ведением баскетбольного мяча, ведение футбольного мяча, прыжки через скакалку, метание в цель, лазание по гимнастической скамейке. Командные игры, требующие тактического мышления и распределения ролей («Защитники и нападающие», «Мяч капитану» в усложнённом варианте). Применение изученных навыков в условиях соревновательной деятельности.

Тема 1.7. Зачетные мероприятия.

Практика: Сдача контрольных нормативов по модулю:

- Челночный бег 4×9 м с ведением баскетбольного мяча (сек.).
- Передача волейбольного мяча в парах на точность за 30 секунд.
- Ведение футбольного мяча между стоек на скорость.
- Участие в итоговой командной эстафете с элементами всех трёх игр.

Модуль 2. «Гимнастика»

Цель модуля: Дальнейшее развитие гибкости, силовой выносливости, координации и статокINETической устойчивости через усложнённые гимнастические упражнения и акробатические связки.

Тема 2.1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с планом работы модуля на 2-й год. Углублённый инструктаж по технике безопасности: правила страховки и самостраховки при выполнении сложных акробатических элементов и упражнений на

снарядах. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Гигиена гимнаста.

Тема 2.2. Строевые упражнения и ОРУ с предметами.

Практика:

- Построения и перестроения в движении: из колонны по одному в колонну по два, по три; перестроение через центр зала.
- Повороты в движении (налево, направо, кругом).
- Выполнение строевых команд в движении.
- ОРУ с гимнастическими палками (усложнённые варианты: наклоны с палкой за спиной, выкруты).
- ОРУ с обручами и скакалками с элементами жонглирования.
- Упражнения на формирование и коррекцию осанки у гимнастической стенки (прогибы, висы).

Тема 2.3. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических связок. Правила страховки при выполнении стоек и переворотов. Значение группировки и напряжения мышц.

Практика:

- Повторение группировок и перекатов в разных положениях.
- Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев (совершенствование).
- Кувырок вперёд с прямыми ногами (из стойки на лопатках).
- Стойка на лопатках с прямыми ногами (фиксация 3–5 секунд).
- Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (с помощью и страховкой).
- «Мост» из положения стоя (самостоятельное опускание и подъём).
- Акробатическая связка: кувырок вперёд – кувырок назад – стойка на лопатках – мост – поворот в упор присев.
- Элементы парной акробатики (стойка на плечах, простейшие поддержки — с помощью педагога).

Тема 2.4. Упражнения на развитие гибкости и силы (висы и упоры).

Теория: Влияние силовых упражнений на развитие мышечного корсета. Методика выполнения упражнений на перекладине и брусьях. Дозирование нагрузки.

Практика:

- Висы на перекладине: вис на согнутых руках (удержание до 10 секунд), вис согнувшись, вис прогнувшись (ознакомление).
- Поднимание прямых ног к перекладине в висе.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания): совершенствование техники, увеличение количества.
- Подтягивание на перекладине (юноши) — с помощью и самостоятельно; отжимания от брусьев (ознакомление).

- Упражнения на гибкость: глубокие наклоны вперёд (касание грудью коленей), шпагаты (продольный и поперечный — с помощью), «складка», «корзинка», «кольцо».
- Упражнения на гимнастической стенке: висы боком и спиной к стенке, поднимание ног до угла 90°.

Тема 2.5. Лазание по канату и гимнастической стенке.

Теория: Правила захвата каната и техника безопасности при лазании на высоту. Методика экономии сил при лазании.

Практика:

- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и ног (разноимённый способ).
- Лазание по канату с помощью ног (захват каната ступнями) на высоту 2–3 метра.
- Лазание по канату в висе без помощи ног (ознакомление, попытка).
- Перелезание через гимнастического коня или козла (в ширину) с опорой на руки.

Тема 2.6. Полоса препятствий и игровые задания.

Практика:

- Комбинированная полоса препятствий с включением: кувырка вперёд, перелезания через бревно/коня, лазания по канату на 2 метра, виса на перекладине, прыжка через препятствие, бега по гимнастической скамейке.
- Игровые задания: «Круговая тренировка» (4–5 станций с упражнениями на силу, гибкость, координацию).
- Проведение соревнований на скорость и качество прохождения полосы препятствий.

Тема 2.7. Зачетные мероприятия.

Практика:

Выполнение контрольных нормативов:

- Наклон вперёд из положения сидя (гибкость) — измерение в см.
- Подтягивание (юноши) / отжимания (девушки) — количество раз.
- Поднимание туловища за 30 секунд (пресс).
- Выполнение акробатической комбинации из 4–5 элементов на оценку.
- Прохождение полосы препятствий на скорость.

Модуль 3. «Легкая атлетика и основы знаний»

Цель модуля: Развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, совершенствование техники бега, прыжков и метаний с учётом возрастных особенностей.

Тема 3.1. Вводное занятие.

Теория: Повторение истории развития легкой атлетики. Углублённый инструктаж по технике безопасности: правила поведения на стадионе, особенности разминки в холодное время года, техника безопасности при метании гранаты. Режим дня, питание и восстановление после нагрузок. Врачебный контроль и самоконтроль (измерение пульса до и после нагрузки).

Тема 3.2. Техника бега.

Теория: Углублённое изучение техники бега на короткие дистанции. Фазы бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт (техника постановки колодок). Правила эстафетного бега (зона передачи).

Практика:

- Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег на прямых ногах.
- Низкий старт (техника выполнения, стартовые колодки) на 10–15 м.
- Стартовый разгон и переход в бег по дистанции на 60 м.
- Бег на 100 м с учётом техники и финиширования (для старшей возрастной группы).
- Передача эстафетной палочки в зоне (на технику).
- Сдача нормативов: бег 30 м (с низкого старта), бег 60 м (с низкого старта).

Тема 3.3. Бег на выносливость (кросс).

Теория: Правильное дыхание при беге на длинные дистанции (2 вдоха — 2 выдоха, 3–3). Распределение сил на дистанции. Разминка перед кроссом.

Практика:

- Бег в равномерном темпе на дистанции 500–800 м (для младших 2-го года) и 800–1500 м (для старших).
- Равномерный бег по пересечённой местности (кросс) с учётом рельефа.
- Бег с переменной скоростью (фартлек): ускорения на 100–150 м через 200–300 м спокойного бега.
- Дыхательные упражнения в движении (восстановление дыхания после кросса).

Тема 3.4. Прыжки в длину.

Теория: Углублённое изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Определение толчковой ноги и темпа разбега.

Практика:

- Прыжки в длину с места (контрольные, совершенствование техники маха).
- Имитация отталкивания и махового движения на месте.
- Прыжки в длину с короткого разбега (5–7 шагов) с приземлением в яму (на маты).
- Прыжки в длину с полного разбега (9–11 шагов) с контролем техники.

- Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега (на результат).

Тема 3.5. Метание.

Теория: Техника метания теннисного мяча и малого мяча (или гранаты) с места и с разбега (1–2 шага). Фазы метания: замах, бросок, выход в финальное усилие. Правила безопасности при метании.

Практика:

- Метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 8–10 м.
- Метание в пол на дальность с места (совершенствование техники «хлеста» кистью).
- Метание с одного шага (левый–правый шаг для правшей) на дальность.
- Метание утяжелённого мяча (150–200 г) с места на дальность (для старших).
- Игры на меткость («Метко в цель», «Снайперы» с использованием мячей).
- Упражнения с набивными мячами (2–3 кг): броски из-за головы, от груди, толчки.

Тема 3.6. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Практика:

- Многоскоки: тройной, пятерной, семерной прыжок с ноги на ногу.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.
- Бег в горку и с горки (повторный метод, 5–6 раз).
- Ускорения из разных исходных положений (упор лёжа, сидя, спиной вперёд).
- Барьерный бег (напрыгивания на барьеры, проход под барьерами, имитация ритма).
- Прыжки в глубину (с возвышения 30–50 см с мягким приземлением и последующим выпрыгиванием).

Тема 3.7. Эстафетный бег и командные старты.

Практика:

- Передача эстафетной палочки в зоне передачи (15–20 м) на технику и скорость.
- Встречные эстафеты с этапами 30–50 метров.
- Командные старты с комбинированными заданиями: бег + прыжок в длину + метание мяча.
- Тактика распределения участников по этапам эстафеты.

Тема 3.8. Итоговые зачетные мероприятия.

Практика:

Итоговое тестирование по общей и специальной физической подготовке:

- Бег 30 м (с высокого старта) — сек.
- Челночный бег 3×10 м — сек.

- Прыжок в длину с места — см.
- Метание мяча (или гранаты) на дальность — м.
- Подтягивание (юноши) / отжимания (девушки) — количество раз.
- Бег на выносливость (500–800–1000 м в зависимости от возраста) — сек.

3 год обучения

Модуль 1. «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Особенности 3-го года обучения:

На третьем году обучения акцент смещается с разучивания базовых элементов на тактическую подготовку и применение навыков в условиях, приближенных к соревновательным.

- Баскетбол: Изучение штрафных бросков, элементов защиты (перехват, выбивание мяча), взаимодействие игроков в нападении (передачи в движении). Проведение товарищеских матчей по упрощенным правилам.
- Волейбол: Освоение верхней прямой подачи, нападающего удара (имитация и выполнение с помощью), блокирования. Тактика игры в защите и нападении.
- Футбол: Совершенствование ударов по движущемуся мячу, обводка соперника с использованием ложных движений (финтов), игра головой. Проведение мини-матчей с фиксированными ролями (защитник, полузащитник, нападающий).

Модуль 2. «Гимнастика»

Особенности 3-го года обучения:

Программа усложняется за счет увеличения времени на отработку акробатических связок и введения элементов спортивной гимнастики.

- Акробатика: Соединение изученных элементов в длинные комбинации (например: кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом — кувырок назад — стойка на лопатках — мост — поворот в упор присев). Изучение более сложных элементов: стойка на голове и руках, переворот в сторону.
- Прикладная гимнастика: Лазание по канату без помощи ног (на руках) как усложненный вариант. Преодоление многоуровневых полос препятствий.
- Силовая подготовка: Введение круговых тренировок (4–5 станций) для развития общей силовой выносливости.

Модуль 3. «Легкая атлетика и основы знаний»

Особенности 3-го года обучения:

Направлен на углубленное совершенствование техники и повышение интенсивности нагрузок для выполнения юношеских разрядов.

- Бег: Акцент на технику низкого старта и стартового разгона. Изучение техники бега на повороте. Соревновательные дистанции увеличиваются: бег на 60–100 м, кросс до 1500 м.
- Прыжки: вводится раздел «Прыжки в высоту с разбега» (способ «перешагивание»). Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега.
- Метание: вместо теннисного мяча вводится метание гранаты (300–500 г) для юношей и утяжеленного мяча для девушек. Основное внимание уделяется финальному усилию («хлесту» кистью).

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы: развитие личности ребенка, его самоопределение и социализация на основе духовно-нравственных ценностей российского общества через занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Воспитывать дисциплинированность, ответственность и чувство коллективизма.
2. Формировать гражданскую идентичность и патриотизм через знакомство с достижениями российского спорта.
3. Воспитывать уважение к старшим, культуру поведения и стремление к здоровому образу жизни.

Методы воспитания: метод убеждения (беседы), метод положительного примера (личность педагога, примеры великих спортсменов), метод упражнений (тренировки), метод воспитания в коллективе (командные игры).

Формы работы:

- Тематические беседы в рамках занятий («История Олимпийского движения», «Спортсмены Самарской области»).
- Участие в соревнованиях, формирующих командный дух.
- Проведение внутригрупповых эстафет и праздников.

Диагностика результатов воспитания: педагогическое наблюдение, анализ участия в коллективных мероприятиях, опросы родителей и детей.

Календарный план воспитательной работы (см. Приложение 2)

6. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение:

- Таблицы и плакаты по технике безопасности.
- Видеоматериалы по технике бега, прыжков и игр.
- Методические разработки по проведению подвижных игр и эстафет.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе спортивного зала и открытой спортивной площадки. Необходимый инвентарь:

- Секундомер, свисток.
- Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные).
- Скакалки, обручи, гимнастические палки.
- Гимнастические маты, скамейки, перекладина, канат.
- Конусы, эстафетные палочки.

7.Список литературы

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов - Челябинск, 2001.
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации – М., 2011.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод, пособие. — М., 2003.
5. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. 2007.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста Метод, пособие. — М., 2004.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И.Мишин. -М., 2003.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.,2005.

Литература, рекомендуемая для воспитанников:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 2004.

2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 2007.
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

Приложение 1

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2026
Окончание учебного года	31.08.2027
Количество учебных недель	42 недели
Количество часов в год	126 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	3 часа в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 30 декабря 2026 года 13 мая – 31 мая 2027 года
Объем и срок освоения программы	126 часов 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы осенние	26.10.2026-03.11.2026 г.
Каникулы зимние	30.12.2026-10.01.2027 г.
Каникулы весенние	27.03.2027-04.04.2027 г.
Каникулы летние	27.05.2027-31.08.2027 г.

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

Цель: Формирование у обучающихся дисциплинированности, патриотизма, чувства коллективизма и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

№	Модуль / Месяц	Название мероприятия	Форма работы	Практический результат / Информационный продукт
1	Модуль 1 (Сентябрь).	«В здоровом теле – здоровый дух»	Вводная беседа-презентация Знакомство с режимом дня, гигиеной спортсмена и техникой безопасности.	Подписание листов ознакомления с ТБ.
2	Модуль 1 (Октябрь)	«День Учителя и Наставника»	Создание видео-открытки или стенгазеты для педагогов центра «Эдельвейс».	Воспитание уважения к старшим.
3.	Модуль 1 (Ноябрь)	«Сила России – в единстве!» Спортивная викторина +	Квест Мероприятие ко Дню народного единства. Углубление знаний об истории России.	Фотоотчет в группе ВК.
4	Модуль 2 (Декабрь)	«Зимние забавы»	Соревнование по ОФП (эстафеты с зимним инвентарем)	Развитие командного духа, повышение двигательной активности в зимний период.
5	Модуль 2 (Январь)	«Мы – команда!»	Тренинг на сплочение коллектива Проведение игр на взаимодействие («Перестрелка», «Мяч капитану»).	Воспитание чувства товарищества.
6	Модуль 2 (Февраль)	«Армейский марафон» (ко Дню защитника Отечества)	Полоса препятствий, военно-спортивная эстафета Демонстрация силы, ловкости и выносливости.	Воспитание патриотизма и уважения к защитникам Родины.

7	Модуль 3 (Март)	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Открытое занятие с участием родителей	Привлечение родителей к деятельности. Демонстрация навыков ОФП родителям.
8	Модуль 3 (Апрель)	«Самара – космическая»	Экскурсия / Виртуальная экскурсия в музей космонавтики	Патриотическое воспитание, знакомство с историей родного края (Самарская область).
9	Модуль 3 (Май)	«Память жива»	Акция «Бессмертный полк» (в формате фото участников) + «Минута молчания»	Воспитание исторической памяти, уважения к ветеранам Великой Отечественной войны.
10	Итоговый (Июнь)	«Здравствуй, лето!»	Спортивный праздник с чаепитием, подведение итогов года Награждение грамотами лучших спортсменов.	Формирование позитивного завершения учебного года.

Приложение 3

Оценочный материал (Диагностический инструментарий)

Для оценки результатов освоения программы «ОФП» используются три группы критериев: теоретическая подготовка, физическая подготовка (нормативы) и личностные результаты (воспитанность).

Критерии оценки теоретической подготовки (Опрос/Беседа)

Оценка проводится методом устного опроса в начале, середине и конце учебного года.

Пример перечня вопросов:

1. Назови правила техники безопасности на стадионе (бег, прыжки, метания).
2. Что такое режим дня и почему он важен для спортсмена?
3. Какие виды спорта относятся к легкой атлетике?
4. Какие ты знаешь подвижные игры?

Шкала оценивания (уровни):

- Высокий (3 балла): дает полные, развернутые ответы, приводит примеры, понимает теоретический материал.
- Средний (2 балла): отвечает на вопросы, но допускает неточности, требуется помощь педагога.
- Низкий (1 балл): не может ответить на базовые вопросы, не знает правил ТБ.

Критерии оценки физической подготовленности (Сдача контрольных нормативов)

В программе ОФП предусмотрены входные (сентябрь), промежуточные (декабрь/март) и итоговые (май) тестирования. Оценка выставляется на основе таблиц нормативов.

Сводная таблица нормативов (на основе Ваших таблиц из файла):

Контрольное упражнение	Ед. изм.	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Бег	30 м сек.	Результат соответствует	Результат соответствует	Результат соответствует

		оценке "5"	оценке "4"	оценке "3" или ниже
Челночный бег	3×10 м сек.	Результат соответствует оценке "5"	Результат соответствует оценке "4"	Результат соответствует оценке "3" или ниже
Прыжки в длину с места	см.	Результат соответствует оценке "5"	Результат соответствует оценке "4"	Результат соответствует оценке "3" или ниже
Подтягивание (мальч.) / Отжимания (дев.)	кол-во раз	Выше возрастного норматива	Соответствует возрастному нормативу	Ниже возрастного норматива

Карта оценки личностных результатов (Воспитанность)

Заполняется педагогом на основе педагогических наблюдений в течение года.

Критерии оценки:

1.	Дисциплинированность:	Соблюдает правила ТБ, слушается педагога, не нарушает порядок.
2.	Коллективизм:	Помогает товарищам, умеет работать в команде, не конфликтует.
3.	Трудолюбие:	Выполняет все упражнения добросовестно, не ленится.
4.	Воля и целеустремленность:	Стремится улучшить свой результат, не боится трудностей.

Шкала оценивания:

- Высокий (3 балла): Качество проявляется постоянно.
- Средний (2 балла): Качество проявляется ситуативно, при напоминании педагога.
- Низкий (1 балл): Качество не проявляется или проявляется негативно.

Форма сводной диагностической карты группы

Эту таблицу вы можете использовать для фиксации результатов в конце учебного года (Приложение к протоколу итоговой аттестации).

Диагностическая карта группы «ОФП»

Группа: [Номер группы] / Педагог: [ФИО] / Учебный год: 2025-2026

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка (баллы)	Физическая подготовка (нормативы)	Личностные качества (Воспитанность)	Итоговый уровень
1	Иванов И.	3 (Выс.)	3 (Выс.)	2 (Ср.)	Высокий
2					
3					

Вывод по группе: из _обучающихся: имеют высокий уровень, — средний, — низкий. Рекомендовано продолжить освоение программы в следующем году.