

Принята  
педагогическим советом  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
протокол от 30.08.2024 № 18

Утверждена  
приказом и.о.директора  
МОУ «Зайковская СОШ №1»  
от 30 .08.2024 № 108-од  
\_\_\_\_\_Казанцева И.М.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка. (ОФП ОВЗ)»  
Для детей среднего и старшего школьного возраста  
с ограниченными возможностями здоровья

## Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г., №41, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка. (ОФП ОВЗ)» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень сложности программы – *базовый*.

Форма обучения: *очная*

Программа направлена на создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам с ОВЗ найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных образовательных программ, построена с учётом интересов обучающихся, опираясь на их физические особенности.

Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста.

**Актуальность** и социальная значимость данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ограниченными возможностями здоровья) ОФП является фундаментом дальнейшего развития.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия ОФП требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Новизна:** программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

**Режим занятий:** занятия в группах проводятся из расчета 2 часа в неделю по 40 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья; содействие укреплению его здоровья.

Задачи:

### ***Обучающие:***

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

### ***Коррекционно-развивающие:***

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;
- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### ***Воспитательные:***

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

### 1.3.Содержание программы.

Раздел 1. Легкая атлетика - 15 часов

Раздел 2. Подвижные игры -4 часа

Раздел 3. Элементы гимнастики-7 часов.

Раздел 4. Спортивные игры-28 часов

Раздел 5. Лыжная подготовка-14 часов

### 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы:

Воспитанники должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя 1 курс: Общая физическая подготовка

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)
1.	Первый год обучения	<b>Всего</b>	<b>68</b>
		Теория	16
		Практика	52

Промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

- участие в соревнованиях школьного и районного уровня
- сдача нормативов
- портфель достижений школьника

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 26 мая 2025 года.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 30, 31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;

- 1, 2 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9, 10 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 10 по 20 мая.

### 2.3. Рабочие программы учебных курсов

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- 2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья «Общая физическая подготовка. (ОФП ОФЗ)» приведено в Приложении.

1. Приложение № 1 Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка»

### 2.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в Учреждении имеются необходимые материально-технические условия. Материально-технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Проведение занятий осуществляется на базе школьного спортивного зала, школьного стадиона, в которых имеется необходимое оборудование для проведения теоретической и практической работы:

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- лыжная трасса

Спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки;

- гимнастические скамейки.
- малые и большие резиновые мячи
- скакалки;
- гимнастические палки,
- гимнастические обручи;
- набивные мячи.
- Теннисный стол

Для успешной реализации программы обучающимся гарантируется соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; предоставление возможности высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; обеспечение возможности участия в социально-творческой деятельности, в том числе в реализации проектов, имеющих важное общественное значение; гарантируется физическая и психологическая безопасность обучающихся.

### 3. Комплекс форм аттестации

#### 3.1. Форма аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация обучающихся – неотъемлемая часть образовательных отношений, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации - выявление уровня обученности и его соответствия прогнозируемым результатам программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится с 10-20 мая.

Формы проведения аттестации:

***Контрольные нормативы и испытания  
по программе Общая физическая подготовка. (ОФП ОВЗ)  
для воспитанников 8-15 лет.***

***( на основе Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» для школьников, 2018год)***

#### 6-8 лет

№ п/п	Девочки 6-8 лет			Мальчики 6-8 лет			Виды испытаний
	бр	сер	зол	бр	сер	зол	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ</b>							
1.	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0	или бег на 30 м (сек.)



2.	7,35	7,05	6,0	7,10	6,40	5,20	Смешанное передвижение (1 км, с)
3.	---	----	---	2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	6	9	15	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	7	10	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+9	+1	+3	+7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ
<b>НА ВЫБОР</b>							
5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
8.	3,0	2,40	2,30	3,0	2,40	2,30	Плавание 25м (мин, с)

### 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		б р	сер	зол	б р	с ер	з ол
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	12,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6:10	5,50	4,50	6:30	6:20	5:10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	23	5	7	13

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 2	+4	+8	+ 3	+ 5	+ 1 1
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	2 1 0	225	285	1 9 0	2 0 0	2 5 0
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 3 0	140	160	1 2 0	1 3 0	1 5 0
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	1 9	22	27	1 3	1 5	1 8
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2 7	32	42	2 4	2 7	3 6
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9 , 6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
9.	Плавание 50м (мин,с)	3 ' 0 0	2,40	2,30	3 ' 0 0	2 ' 4 0	2 ' 3 0

### 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
	Бег на 30м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.20	8,05	6,50	8.55	8.29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10.20	9.20	13,00	12.10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	----	----	----
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
9.	Плавание на 50м(мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км
-----	---	-------------------

### 13-15лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
	Бег на 30м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	---	---	--
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
9.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					

### 3.2. Литература и электронные образовательные ресурсы

Бойко.О.Я, Рукавишникова.Л.Н «Настольный теннис». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Под ред.

Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2016. Библиотека СООБО «ДИСПо- центр»

Бойко.О.Я, Жуков.Т.Р, Швыков.И.А «Футбол. Тренируемся- соревнуемся- побеждаем!»

Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015

Желобкович.Е.Ф «150 эстафет для детей дошкольного возраста» М: Издательство

«Скрипторий 2003», 2013

Лях.В.И, Зданевич.А.А«Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 9 классов» М.: Просвещение, 2012

Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

Былеева А.В. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.

Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999г.

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / автор – А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.

Приложение 1  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей с ограниченными возможностями  
здоровья  
«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

Рабочая программа  
учебного курса  
«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

**Учебно-тематическое планирование учебного курса**

**«Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Раздел 1. Легкая атлетика		15	2	13
1-2	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег до 30м.		0,5	1,5
3-4	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.		0,5	1 , 5
5-6	Гигиена человека. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег		0,5	1,5
7-8	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.		0,5	1,5
9- 10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.			2
11- 12	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча			2
13- 14	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений			2
15	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами			1
Раздел 2. Подвижные игры		4		4
16	Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы»			1
17	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи",			1
18	Подвижные игры. "Удержи обруч", "Пустое место".			1
19	Подвижные игры "Медведь и пчелы", "Третий лишний".			1
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	2	12
20- 21	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжными ходами		2	
22- 23	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км			2

24-25	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 2 км			2
26-27	Спуски с горы в различных стойках . Прохождение дистанции 2 км			2
28-29	Игры и эстафеты на лыжах			2
30-31	Прохождение дистанции 1,5 км.			2
32-33	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.			2
Раздел 4. Элементы гимнастики		7	1	6
34	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		1	
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев			1
36	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.			1
37	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев			1
38	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами			1
39-40	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей			2
Раздел 5. Спортивные игры		28	6	22
41	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений		1	
42	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча			1
43-44	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо			2
45-	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра			2

46				
47- 48	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.		2	
49- 50	Игра на счет из одной, трех партий			2
51	Тактика игры с разными противниками		1	
52- 53	Тактика игры с разными противниками			2
54	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Свободная игра		1	
55- 56	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Свободная игра			2
57- 58	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра			2
59- 60	Овладение мячом и противодействия. Игра			2
61- 62	Отвлекающие приёмы Игра			2
63- 64	Учебно-тренировочная игра			2
65	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП		1	
66	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.			1
67- 68	Соревнования. Итоговое занятие.			2
Итого		68	11	57



## Содержание учебного курса «Общая физическая подготовка (ОФП ОВЗ)»

### **Раздел 1. Легкая атлетика-15 часов.**

*Теория-2 часа.* Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Влияние занятий физкультурой на организм. Гигиена человека. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

*Практика-13 часов.* Бег до 30м. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Челночный бег. Закаливание. Прыжки в длину с места.

Игры на координацию движений. Прыжки в длину с разбега.

Игры на внимание. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами.

### **Раздел 2. Подвижные игры-4 часа.**

*Практика-4 часа.* Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы», Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".

### **Раздел 3. Лыжная подготовка-14 часов.**

*Теория-2 часа.* Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Знакомство с лыжными ходами

*Практика-12 часов.* Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Подъем в гору различными способами. Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на лыжах.

Прохождение дистанции 1,5 км.

### **Раздел 4. Элементы гимнастики-7 часов.**

*Теория-1 час* Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

*Практика-6 часов.*

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.

### **Раздел 5. Спортивные игры-28 часов.**

*Теория-6 часов.* Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол.

Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Гигиена и врачебный контроль.  
Правила игры в настольный теннис. Перемещения близко у стола и в средней зоне.  
Правильная хватка ракетки и способы игры. Тактика игры с разными противниками.  
Техника выполнения ударов по высокому мячу. История возникновения и развития  
футбола. Изучение правил игры.

*Практика-22 часа.* Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча  
правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика  
игры с разными противниками. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Свободная игра. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Обучение и  
совершенствование техники удара по мячу на месте.