

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Бакалинская
Детская Юношеская Спортивная Школа муниципального района Бакалинский
район Республики Башкортостан

«Принято»

на заседании

педагогического совета

протокол № 31

от « 01 » 09 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО Б ДЮСШ

Алчинов Ю.М.

от « 01 » 09 2025 г.



Календарно-тематический план занятий по ОФП

инструктор-методист: Андреев Владислав Юрьевич

на 2025-2026 учебный год

Группа НП (9 часов в неделю)

с. Бакалы 2025 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные: ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма;

повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия (изучаемый материал)	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактиче ская
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ. на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).			
2.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.			
3.	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».			
4.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.			
5.	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.			
6.	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Кто быстрее».			
7.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.			
8.	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.			
9.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.			
10.	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.			
11.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».			
12.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.			
13.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.			
14.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.			
15.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.			
16.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.			
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».			
18.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.			
19.	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.			
20.	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.			
21.	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».			
22.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.			
23.	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».			
24.	Соревнования «Веселые старты».			
25.	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.			
26.	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.			
27.	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».			
28.	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.			
29.	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.			
30.	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».			
31.	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.			

32.	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.			
33.	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.			
34.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.			
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».			
35.	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.			
37.	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.			
38.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.			
39.	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.			
40.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».			
41.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.			
42.	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.			
43.	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.			
44.	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.			
45.	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.			
46.	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.			
47.	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).			
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			
49.	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).			
50.	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.			
51.	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.			
52.	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.			
53.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.			
54.	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».			
55.	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.			
56.	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.			
57.	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.			
58.	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.			
59.	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.			
60.	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.			
61.	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».			
62.	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.			
63.	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.			
64.	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.			
65.	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».			
66.	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.			
67.	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.			
68.	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.			
69.	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.			
70.	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.			

71.	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.			
72.	Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».			
73.	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.			
74.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.			
75.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.			
76.	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.			
77.	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.			
78.	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.			
79.	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).			
80.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.			
81.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».			
82.	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».			
83.	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробы-вороны».			
84.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.			
85.	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.			
86.	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.			
87.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).			
88.	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».			
89.	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».			
90.	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.			
91.	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.			
92.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).			
93.	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».			
94.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.			
95.	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.			
96.	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.			
97.	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.			
98.	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.			
99.	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.			
100.	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.			
101.	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.			
102.	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.			

