Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО:
Председатель
педагогического совета
МАОУ СОШ № 21
_____
заместитель директора
Протокол №15 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 21
_____
Е.И. Жаркевич
Приказ №361-ах от
25.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Направленность:
художественная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации:
01.09.2026г. - 28.05.2027г.
Составитель:
Грицук С. А., педагог
дополнительного образования
МАОУ СОШ №21

г. Серов, 2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации	6
1.3. Планируемые результаты	7
2. Содержание программы	9
2.1. Учебный план	9
2.2. Содержание учебного плана	12
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	26
3.1. Формы контроля и оценочные материалы	26
3.2. Материально-технические условия реализации программы	28
3.3.Учебно-методическое и информационное обеспечение	29
Приложение к программе	32

1. Пояснительная записка

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивная секция по общей физической подготовке. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативно правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской федерации от 31.03.2022г. №678-р.
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

5. Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г.№ 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

7. Уставом МАОУ СОШ №21.

8. Положением о дополнительных образовательных программах и порядке их утверждения в МАОУ СОШ № 21.

Уровень сложности освоения программы - стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети 7-17 лет без гендерных различий, интересующихся здоровым образом жизни и спортом. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. К занятиям в данной секции допускаются учащиеся, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной

одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Объем и срок освоения программы - 1 год. Общий объем реализации программы – 102 часа (по 34 часа в каждой возрастной группе). Возрастные группы обучения:

- младшая возрастная группа (7-9 лет);
- средняя возрастная группа (10-14лет);
- старшая возрастная группа (15-17лет).

Занятия у каждой возрастной группы проводятся 1 раз в неделю (по 1 часу)**.** Состав групп разновозрастной. Для успешной реализации программы формируются учебные группы, численностью от 10 до 15 человек.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения - очная.

Для каждой возрастной группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных соревнований, турниров и т.д.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- способствовать формированию у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию культуры общения, умения работать в коллективе;
- 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.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- овладеют знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- овладеет знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- овладеет способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- овладеет умением содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты

- овладеет ответственным отношением к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- овладеет добросовестным выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладеет оптимальным уровнем работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- овладеет пониманием культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- овладеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты

- овладеет знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- овладеет знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

-овладеет способностью проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- овладеет способностью проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- овладеет способностью организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

для младшей возрастной группы (7-9 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.	1	1	-	Опрос
1. Раздел «Основы знаний»		**4**	**2**	**2**	
2	Здоровье и физическое развитие человека.	1	0,5	0,5	беседа, опрос
3	Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические)	1	0,5	0,5	беседа, опрос
4	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
5	Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Правила соревнований	1	0,5	0,5	беседа, инструктаж
2. Раздел «Общая физическая подготовка»		**13**	**2**	**11**	
6	Гимнастика	2	0,5	1,5	выполнение упражнений
7	Легкая атлетика	3	0,5	2,5	выполнение упражнений
8	Метания	1	-	1	выполнение упражнений
9	Прыжковые упражнения	1	-	1	выполнение упражнений

10	Преодоление полосы препятствий	2	0,5	1,5	выполнение упражнений
11	Подвижные игры	4	0,5	3,5	выполнение упражнений
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»		**12**	**-**	**12**	
12	Упражнения для развития координационных способностей	2	-	2	выполнение упражнений
13	Упражнения для развития скоростных способностей	2	-	2	выполнение упражнений
14	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2	-	2	выполнение упражнений
15	Упражнения на преодоление собственного веса	2	-	2	выполнение упражнений
16	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	выполнение упражнений
17	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	выполнение упражнений
4. Раздел «Игры и соревнования»		**4**	**-**	**4**	
18	Веселые старты	1	-	1	«В гостях у деда Мороза»
19	Соревнования-эстафеты	1	-	1	«Быстрее. Выше. Сильнее»
20	Спартакиада	2	-	2	«Вперёд к рекордам»
Итого:		**34**	**5**	**29**	

Учебный план

для средней возрастной группы (10-14 лет)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Вводное занятие Техника безопасности Правила соревнований	1	1		Беседа, опрос
1. Раздел «Основы знаний»		**2**	**1**	**1**	
2	Слагаемые ЗОЖ	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
3	Методика	1	0,5	0,5	Беседа, опрос

	самостоятельной тренировки				
2. Раздел «Общая физическая подготовка»		**14**		**14**	
4	Базовые двигательные действия	1	-	1	выполнение упражнений
5	Развитие основных физических качеств	1	-	1	выполнение упражнений
6	Строевая подготовка	2	-	2	выполнение упражнений
7	Легкая атлетика	4	-	4	выполнение упражнений
8	Метания	1	-	1	выполнение упражнений
9	Подвижные игры	2	-	2	выполнение упражнений
10	Эстафеты с преодолением препятствий	3	-	3	выполнение упражнений
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»		**13**	**1**	**12**	
11	Упражнения для развития выносливости	1	-	1	выполнение упражнений
12	Упражнения для развития координации	1	-	1	выполнение упражнений
13	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		1	выполнение упражнений
14	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	выполнение упражнений
15	Упражнения для развития скоростных качеств	1	-	1	выполнение упражнений
16	Силовая подготовка	8	1	7	выполнение упражнений
4. Раздел «Игры и соревнования»		**4**	**-**	**4**	
17	Соревнования-эстафеты	2	-	2	«Быстрее. Выше. Сильнее»
18	Спартакиада	2	-	2	«Вперёд к рекордам»
Итого:		**34**	**3**	**31**	

Учебный план

для старшей возрастной группы (15-17лет).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности Правила соревнований	1	1		Беседа, опрос
1. Раздел «Основы знаний»		**2**	**1**	**1**	
2	История олимпийского и физкультурно-массового движения	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
3	Закономерности спортивной тренировки	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»		**16**	**1**	**15**	
4	Совершенствование основных физических качеств	1	-	1	выполнение упражнений
5	Строевая подготовка	2	-	2	выполнение упражнений
6	Легкая атлетика	3	-	3	выполнение упражнений
7	Комплексное воздействие на организм посредством тренажеров	10	1	9	выполнение упражнений
Раздел «Специальная физическая подготовка»		**11**	**1**	**10**	
8	Упражнения для развития выносливости	1	-	1	выполнение упражнений
9	Упражнения для развития координации	1	-	1	выполнение упражнений
10	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	-	1	выполнение упражнений
11	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	выполнение упражнений
12	Упражнения для развития скоростных качеств	1	-	1	выполнение упражнений
13	Силовая подготовка	6	1	5	выполнение упражнений
4. Раздел «Игры и соревнования»		**4**	**-**	**4**	

14	Спортивные игры	2	-	2	Турнир «На приз Деда Мороза»
15	Спартакиада	2	-	2	«Вперёд к рекордам»
Итого:		**34**	**4**	**30**	

2.2.Содержание учебного плана

Младшей возрастной группы (7-9 лет)

Вводное занятие

1.Вводное занятие, введение в образовательную систему. Знакомство (теория).

2.Беседа по охране труда (правила поведения на занятиях). Организация рабочего места.

Раздел «Основы знаний». Здоровье и физическое развитие человека.

1. Значение здоровья в жизни человека.
2. Способы физического развития человека.

Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические)

1. Техника выполнения стоек, седов, висов, упоров.
2. Разбор упражнений на формы движений.
3. Разнообразие форм движений в видах спорта.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья

1. Виды закаливаний.
2. Польза и влияние закаливающих процедур.
3. Разработка индивидуального режима дня.

Раздел «Общая физическая подготовка». Гимнастика

1. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

2. Команды для построения и перестроения.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

4. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

1. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног.

2. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

3. Бег в колонну по два, по три человека.

4. Беговые упражнения.

5. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м.

6. Медленный бег до 10 минут.

7. Кросс 300-500-1000 м.

8. Эстафетный бег.

Метания

1. Метание теннисного мяча в цель.

2. Метание теннисного мяча на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Прыжковые упражнения

1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

2. Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».

3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты.

4. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы

1. Преодоление 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры

1. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

2. Игры с элементами бега: «Караси и щука»», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

3. Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

4. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

5. Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Раздел «Специальная физическая подготовка». Упражнения для развития координационных способностей

1. Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами).

2. Сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук.

3. Прыжки через скакалку и т.д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для скоростных способностей

1. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15…..30 м.

2. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.

4. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м и т.д.

5. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами.

6. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. Прыжки на заданную длину по ориентирам.

2. Метания мяча.

3. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса

1. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

2. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д.

3. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м.

4. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах).

5. Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

6. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

Упражнения для развития выносливости

1. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями.

2. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут.

3. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Упражнения для развития гибкости

1. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

2. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

Раздел «Игры и соревнования». Участие обучающихся в городских школьных соревнованиях.

Содержание учебного плана
младшей возрастной группы (10-14 лет)

Вводное занятие

1.Вводное занятие, введение в образовательную систему. Знакомство (теория).

2.Беседа по охране труда (правила поведения на занятиях). Организация рабочего места.

Раздел «Основы знаний».

Слагаемые ЗОЖ

1. Режим дня.
2. Рациональное питание.
3. Личная и общая гигиена.
4. Полезные привычки.
5. Закаливание.
6. Смена труда и отдыха, двигательная активность.

Методика самостоятельной тренировки

1. Особенности составления тренировки.
2. Принципы тренировки.
3. Правила составления тренировки.
4. Составление самостоятельной тренировки.

Правила соревнований.

1. Разбор соревнований.

2. Выделение правил соревнований.

3. Применение правил соревнований.

Раздел «Общая физическая подготовка». Базовые двигательные действия

1. Система двигательных действий.

2. Состав и структура двигательных действий.

Развитие основных физических качеств

1. Быстрота.

2. Ловкость.

3. Сила.

4. Выносливость.

5. Гибкость.

Строевая подготовка

Знакомство с выполнениями команд «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом». Строевые упражнения с построением в шеренгу и с перестроениями на месте. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Выполнение упражнений с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Строевая ходьба на месте и переход к движению

Легкая атлетика

1. Ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног.

2. Ходьба с изменением темпа движения.

3. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

4. Беговые упражнения.

5. Высокий старт и низкий старт.

6. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м.

7. Бег длительностью от 15 до 20 мин.

8. Кросс 1000 м.

9. Эстафетный бег.

10. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

11. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

12. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания

1. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

Подвижные игры

1. Игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

2. Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

3. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему»,

4. «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

5. Игры с элементами сопротивления в парах и в командах: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах », «Перетягивание каната».

6. Игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».

7. Игры с элементами баскетбола типа эстафет с ведением, передачами, бросками мяча.

8. Игры с элементами волейбола типа эстафет с передачами мяча.

Эстафеты с преодолением препятствий

1. Эстафета преодоления 7-8 препятствий с помощью прыжков и бега.

Раздел «Специальная физическая подготовка». Упражнения для развития выносливости

1. Кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации

1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.
2. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом.
5. Метания в цель.
6. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. Всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки.
2. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости

1. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
2. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером.
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения с предметами.

Упражнения для развития скоростных качеств

1. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15…..30м.

2. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.

3. Бег с остановками и резким изменением направления.

4. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку).

5. Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

6. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

Силовая подготовка

1. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

2. Использование упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м.

3. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Содержание учебного плана
младшей возрастной группы (15-17 лет)

Вводное занятие

1.Вводное занятие, введение в образовательную систему. Знакомство (теория).

2.Беседа по охране труда (правила поведения на занятиях). Организация рабочего места. Правила соревнований**.** Разбор соревнований. Выделение правил соревнований. Применение правил соревнований.

Раздел «Основы знаний». История олимпийского и физкультурно-массового движения

1. Вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности.

Закономерности спортивной тренировки

1. Ориентация индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование здорового образа жизни.
2. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
3. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
4. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка». Совершенствование основных физических качеств

1. Быстрота.
2. Ловкость.
3. Сила.
4. Выносливость.
5. Гибкость.

Строевая подготовка

Знакомство с выполнениями команд «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом». Строевые упражнения с построением в шеренгу и с перестроениями на месте. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Выполнение упражнений с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Строевая ходьба на месте и переход к движению

Легкая атлетика

1. Совершенствование спринтерского бега.
2. Бег 100м на результат.
3. Бег в равномерном темпе до 30 минут.
4. Бег 1000, 2000, 3000м.
5. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега.
6. Тройной прыжок.
7. Совершенствование техники метаний.
8. Участие в соревнованиях.

Комплексное воздействие на организм посредством тренажеров

1. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Раздел «Специальная физическая подготовка». Упражнения для развития выносливости

1. Кросс до 20 мин.
2. Бег с препятствиями.
3. Бег 1000м.
4. Эстафеты.
5. Круговая тренировка.
6. Двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.

Упражнения для развития координации

1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

2. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.

3. Прыжки через препятствия, выполнение в прыжке поворота на 90-180градусов.

4. Метания из различных и.п. в цель и на дальность.

Скоростно-силовые способности

1. Всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки.

2. Броски набивного мяча и др.

Развитие гибкости

1. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

2. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств

1. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15…..30м.

2. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом.

3. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д.

4. Бег с остановками и резким изменением направления.

5. Пробегание отрезков на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку).

6. Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках.

7. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

Силовая подготовка

1. Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать.

2. Использование упражнений для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м.

3. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах. Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Педагогические условия:

Программа может реализовываться педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование.

Педагог должен осуществлять обучение и воспитание обучающихся (воспитанников) с учётом специфики программы, вести в установленном порядке документацию, соблюдать права и свободы обучающихся (воспитанников), поддерживать связь с родителями (законными представителями), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности, соблюдать трудовую дисциплину.

Педагог помимо хорошей профессиональной подготовки должен обладать умением создавать общую атмосферу доверия и заинтересованного общения с детьми.

Организационные условия:

Занятия проводятся в помещении или на улице (если позволяют погодные условия) с необходимым оборудованием во второй половине дня (согласно расписанию работы спортивных секций).

. 3.1. Формы контроля и оценочные материалы.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

• подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения);

• основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.);

• заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию

учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Календарный учебный график

Учебный год состоит из:

1 четверть – 8 учебных недель, 16 учебных часов;

2 четверть – 8 учебных недель, 16 учебных часов;

3 четверть – 10 учебных недель, 20 учебных часов;

4 четверть – 8 учебных недель, 16 учебных часов.

Продолжительность учебных периодов - 4 учебные четверти.

Сроки и продолжительность обучения и каникул определяется ежегодно в соответствии календарного учебного графика Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21.

Методы диагностики достижений обучающихся. В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа, сдача нормативов.

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

3.2. Материально-технические условия реализации программы.

Место проведения:

- Спортивная площадка школы;
- Спортивный зал школы.
- Тренажёрный зал;
- Стадион школы

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;

- Ракетки;
- Обручи;
- Конусы.

3.3.Учебно-методическое и информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012

2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р

4. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам

5. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240

6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196.

7. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239

8. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816

10. Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с. 24

Литература, используемая при реализации программы:

Литература для детей:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.

2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016 Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.

3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2018.

4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018

5. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003

6. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008

7. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007

8. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001

9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018.

10. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

Литература для педагога:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017 • Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2018
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
5. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
6. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.
7. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
8. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2016.
9. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2018.
10. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
11. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2016.

Приложение 1

Таблица контрольных нормативов в группах ОФП

класс	Уровень	**Л/атлетика** Бег: 300 м- дев. 500 м- мал.		**Гимнастика.** Наклон вперед из положения, сидя на полу (в сантиметр.) сантиметрах)	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев._
5	высокий	**1,10**	**1,15**	**9**	**11**
	средний	**1,15**	**1,20**	**7**	**9**
	низкий	**1,20**	**1,25**	**5**	**7**
6	высокий	**1,05**	**1,10**	**10**	**12**
	средний	**1,10**	**1,15**	**8**	**10**
	низкий	**1,15**	**1,20**	**6**	**8**
7	высокий	**1,00**	**1,05**	**11**	**13**
	средний	**1,05**	**1,10**	**9**	**11**
	низкий	**1,10**	**1,15**	**7**	**9**
8	высокий	**0,55**	**1,00**	**12**	**14**
	средний	**1,00**	**1,10**	**10**	**12**
	низкий	**1,05**	**1,15**	**8**	**10**
9	высокий	**0,50**	**0,55**	**13**	**25**
	средний	**0,55**	**1,00**	**11**	**13**
	низкий	**1,00**	**1,10**	**9**	**11**
10	высокий	**0,45**	**0,50**	**14**	**16**
	средний	**0,50**	**0,55**	**12**	**14**
	низкий	**0,55**	**1,05**	**10**	**12**
11	высокий	**0,45**	**0,50**	**15**	**17**
	средний	**0,50**	**0,55**	**13**	**15**
	низкий	**0,55**	**1,05**	**11**	**13**

Приложение 2

Физические упражнения, используемые в качестве домашнего задания для занимающихся в группах дополнительного образования 7-17 лет

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине

7-9 лет - руки на поясе 2 подхода по 10 раз (интервал 30 сек.)
10-14 лет - руки на плечах 3 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
15-17 лет - руки за головой 4 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)

2. Приседания из исходного положения ноги врозь,

7-9 лет - 2-3 подхода по 10 раз
10-14 лет - 4-5 подходов по 10 раз
15-17 лет - 6-7 подходов по 10 раз

3. Выпрыгивания из глубокого приседа

7-9 лет - 1-2 подхода по 10 раз
10-14 лет - 2 подхода по 15 раз
15-17 лет - 2 -3 подхода по 15 раз

4. Приседания на одной ноге, руки вперед, другая нога вытянутая.

7-9 лет - 1-2 подхода по 5 - 10 раз
10-14 лет - 2-3 подхода по 10-15 раз
15-17 лет - 3 подхода по 15 раз

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

7-9 лет - несколько подходов - всего 20 раз
10-14 лет - 2-3 подхода по 10-15 раз
15-17 лет - 3-4 подхода по 15-20 раз

6. Наклон вперед, из исходного положения ноги вместе

7-9 лет - касаться пола пальцами
10-14 лет - касаться пола кулаками
15-17 лет - касаться пола ладонями

7. Упражнения для мышц спины (лежа на животе, руки за головой)

7-9 лет -2 подхода по 10 раз
10-14 лет - 2 - 3 подхода по 15 раз
15-17 лет - 3 подхода по 20 раз

8. Медленный бег на улице

7-9 лет - до 4-х минут
10-14 лет - до 8 минут
15-17 лет - до 10 минут

9. Подтягивание в висе на перекладине – мальчики, вис на согнутых руках - девочки

7-9 лет – несколько подходов всего 10 раз 10 сек.
10-14 лет – несколько подходов всего 15 раз 15 сек.
15-17 лет – несколько подходов всего 20 раз 20 сек.

Приложение 3

Примерные упражнения для моделирования «круговой тренировки»

1. **И.п**. Стоять лицом к стенке на расстоянии 0.7 м, руки произвольно.

Выполнение. 1.Сгибать и разгибать руки после толчка руками о стенку с хлопком сзади.

2. **И.п**. Упор, сидя сзади, с опорой рук о гимнастическую скамейку.

Выполнение. 1. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.

3. **И.п**. Сидя верхом на гимнастической скамейке. Резиновый бинт под скамейкой.

Выполнение. 1.Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах. То же, но стоя.

4. **И.п**. Вис на гимнастической стенке за верхнюю выступающую рейку.

Выполнение. 1.Поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднимания ног, выдох - при опускании.

2.Принимать группировку в висе, поворачиваться поочередно вправо и влево.

5. **И.п**. Лечь на спину. Руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение

6. **И.п.** сед ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски двумя руками от груди.

7. **И.п.** Упор, лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох - при сгибании.

8. **И.п.** Основная стойка.

Выполнение. Прыжки через вращающийся вперед обруч.

Приложение 4

Классификация подвижных игр для занятий ОФП

Основная направленность	Подвижные игры		
Развитие быстроты движений	Игра в лягушек Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля	Похитители огня Бег к реке Скачки	Гонщик бурдюка Кто быстрее Захват противника Обыкновенный жгут
Развитие быстроты реакции	Пастух Прятки День и ночь Палочка-стукалочка Лодочники Встречная эстафета Салки маршем Лыжники, по местам! Гонка с шайбой Сороконожки на лыжах Чья пара быстрее Мяч с притопыванием Капканы Караси и щука	Давай сразимся Кто быстрее? Догони меня Мячик-чижик Мячик-шмель Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Мяч по кругу Под буркой Повелитель лунки Поймай того, у кого камешек Охотник, сторож, звери	Лови-бросай! Лови мяч Прокати мяч Палочка-выручалочка Перебежчики Ключи Скворечники Море волнуется Потяни шнур К своим флажкам Запрещенные движения Найди свой домик Возьми кеглю Перетягивание по кругу
Развитие внимания	Мельница Ленок Иванка Михасик Цветы и ветерки Пастух Прятки Отдай платочек Достать шапку Палочка-стукалочка Журавли-журавушки Захват противника Игра в шапку	Ну-ка, отними! Под буркой Повелитель лунки Серсо Зайцы в огороде Волк во рву Совушка Фигуры Запрещенные движения Стоп! Свободное место Смени место Прокати мяч	Кролики Петушок Косари Самолетик Перебежка со снежками Блуждающая цель Стой-беги! Хлебец Высокий дуб Шайба Обыкновенный жгут Просо Казаки

Развитие внимательности	Снятие шапки Забрасывание белого мяча Угадай и догони Скок-перескок Борьба за флажки Чиж Встречная эстафета Поймай того, у кого камешек К своим флажкам	Человек, ружье, тигр Имена Найди свой домик Снежинки и ветер Будь внимательным Лови, бросай Лови мяч! Ручеек Воздушный шар	Цветные автомобили Солнышко и дождик У ребят строгий порядок Птички в гнездышках Спрыгни в воду Скворечники Море волнуется Великаны и карлики Бег с препятствиями
Развитие воображения	Цыплята и наседка Воздушный шар	Косари Часики	Всадники Жучки
Развитие выдержки	Цветы и ветерки Перетягивание палки Борьба за флажки	Палочки ют Кто дальше? Донеси мешочек	Высокий Дуб Подвижная цель
Развитие выносливости	Гонщик бурдюка Перетягивание веревки Драчливый баран Пешие всадники Крестик Эстафета на санках	Игра в мяч на лошадях На новое место Эстафета в мешках Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах	На санках с лыжными палками Гонка с шайбой Эстафета с лыжными палками Салки со снежками Чья пара быстрее? Кто кого перетянет
Развитие гибкости	Просо Кружится вокруг колышка Уточка	Дровосек Часики	Потяни шнур Медвежата
Развитие глазомера и меткости	Плоский камень и мяч Конно-спортивная игра Конное поло Со спины лошадки Палочка-выручалочка Выбей из круга Метание с плеча Ловишки со снежками Снежные круги Стенка-мишень Снайперы Прихлопни комара Поймай бабочку	Уточка Спуск на лыжах с препятствием Кто дальше? Охотники и утки Сбей мяч Подвижная цель Серсо Ямки Передай мяч В три бабки Чиж Высокий дуб Сбей кеглю	Попади в цель Кати мяч в цель Угости белку орешком Печки Эстафета биатлон Перебежка со снежками Салки со снежками Блуждающая цель Самые ловкие Передай мяч Палочки ют Шайбу в ворота Стойки
Развитие двигательных навыков	Цветки и ветерки Крепость Палочка-выручалочка Дровосек		

Развитие дисциплинированности	Цветные автомобили Солнышко и дождик	Найди свой домик Птички в гнездышках Кролики	Всадники У ребят строгий порядок
Развитие координации	Палочка-выручалочка Журавли-журавушки Пешие всадники Эстафета на санках Танки Салки На одной лыже Кто быстрее? Пройди ворота Подними предмет Охотники и утки Морские всадники Утки-нырки Кто проворней? Мина Мяч в кругу Ямки Серсо Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Эстафета в мешках Караси и щука Волк во рву Кружева Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок	Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотник и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись С кочки на кочку Не урони шарик Горелки Сороконожки Гусеницы Рыбки Через ручеек Поезд Соперники Кто дальше? Донеси мешочек Прыгай к флажку По дорожке на одной ножке С кубика на кубик Из обруча в обруч Угости белку орешком Попробуй, поймай! Имена Кто больше? Кто дальше? Караси и щука	Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Достань до шарика Полет Кузнечики Передай мяч Резвый шарик Не упади на льду Быстрые санки Белые медведи Змейка Мячик-чижик Мяч сквозь обруч Эстафета с мячами Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мышки Зайцы в огороде Утята и щука Берегись! Салки Два Мороза Лесные пятнашки

Развитие ловкости	Снятие шапки Игра в лягушек Плоский камень и мяч Мельница Ленок Михасик Пастух Похитители огня Крепость Палочка-выручалочка Чья шеренга победит? Отдай платочек Ягненок Перетягивание веревки Кто быстрее Снимать сыр Пешие всадники Захват противника Игра в шапку Казаки Каши В три бабки Обыкновенный жгут Просо Забрасывание белого мяча Кружится вокруг колышка Угадай и догони Продаем горшки Гаккарис Метание с плеча Чиж Печки Танки Салки На одной лыже Шайба Лодочники Спуск на лыжах с препятствиями Эстафета-биатлон Гонки на лыжах в парах Эстафета-противиходом Загони шайбу Перебежка со снежками	Слалом на равнине Гонка с шайбой Пройди в ворота Хоккей на снегу Сороконожки на лыжах Сбей кеглю Шайба в ворота Подними предмет Чья пара быстрее? Пожарные на учении Охотники и утки Пингвин с мячом Сбей мяч Мяч с притопыванием Призовой мяч Мяч в кругу Самые ловкие Стойки Стой-беги! Поймай мяч Не упусти мяч Мяч соседу Мяч по кругу Защити товарища Ну-ка, отними! Подвижная цель Возьми кеглю Перетягивание по кругу Потяни шнур Бег с препятствиями Удочка Гуси-лебеди Дойди до середины Зайцы в огороде Перетягивание каната Смени место Свободное место Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись Два Мороза Лесные пятнашки Взятие крепости	Эстафета с мячами Мячик-шмель Бычки Не урони мяч Брось через веревку Бросить и поймать Мяч среднему Поймай мяч Мяч водящему Брось и догони Палочка-выручалочка Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Кот и мыши Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Ловишка Охотники и зайцы Курочки и горошинки Попрыгунчики-воробушки Не попадись Невод Коршун и наседка Не урони шарик Перебежчики Горелки Ключи Пройди бесшумно Соперники Рыбки С кубика на кубик Прыгни дальше Поймай бабочку Прихлопни комара Быстрые санки Перетяжки Змейка Мяч сквозь обруч Попробуй, поймай! Не упади на льду! Лыжники, по местам! Салки маршем

Развитие навыков игры в коллективе	На новое место Перетягивание каната Смени место	Кто быстрее перенесет предметы Ручеек Круговорот	Снежинки и ветер Брось и догони Курочки и горошинки
Развитие основных видов движения	Курочки и горошинки Коршун и наседка Краски Рыбки	Море волнуется Всадники Прыгай к флажку Из обруча в обруч	Цыплята и наседка Лошадки Скворечники
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля Иванка День и ночь Чья шеренга победит Каши	Перетягивание по кругу На санках с лыжными палками Перетягивание каната Перетягивание в шеренгах Человек, ружье, тигр	Спутанные кони Гонки на санках Луговое троеборье Перетяжки Чей мяч дальше?
Развитие силы	Перетягивание палки Сильные ноги	Эстафета на санках Кто кого перетянет	
Развитие умения ориентироваться в пространстве	Прятки Бег к реке Скачки	По следам Хоккей на снегу Спрыгни в воду	Всадник Скок-перескок Хлебец
Развитие умения работать в коллективе	Мина Воздушный шар Лошадки	Цветные автомобили Петушок	
Развитие умения действовать по сигналу	Стой-беги! Совушка Фигуры Стоп!		
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди Караси и щука Белые медведи Третий лишний Дедушка-рожок Берегись!	Попробуй поймай Зайцы в огороде Утята и щука Караси и щука Цыплята и лиса Птички и кошка Салки	Кот и мышки Воробушки и кот У медведя во бору Пятнашки Лесные пятнашки Ловишка Два Мороза