

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

"Асекеевский район"

МБОУ Красногорская СОШ

РАССМОТРЕНО

ММО



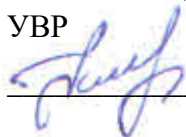
Гоменюк В.И.

Протокол № 1

от «22» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Глазунова Ж.А.

от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тимошенко М.Н.

Приказ № 112

от «22» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5 – 9 классов

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 5 лет

п. Красногорский 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик внеурочной общеобразовательной общеразвивающей программы:	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.1.1.	Нормативно-правовая база	3
1.1.2.	Направленность программы	5
1.1.3.	Уровень освоения программы	5
1.1.4.	Актуальность программы	5
1.1.5.	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.6.	Адресат программы	5
1.1.7.	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.8.	Формы организации образовательного процесса	5
1.1.9.	Режим занятий	5
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1	Учебный план	7
1.4.	Планируемые результаты	14
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации программы	33
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	33
2.3.	Формы аттестации/контроля	33
2.4.	Оценочные и диагностические материалы	33
2.5.	Методическое обеспечение	34
3.	Литература и электронные ресурсы	34
4.	Приложения	36

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания на уровне основного общего образования внеурочной деятельности по общей физической подготовке составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта на основе «комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - м.: просвещение, 2014) и примерной рабочей программы доктора педагогических наук в.и лях.

предметная линия учебников М. Я. Виленского, в. и. ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — 9(е изд. — м. : просвещение, 2021.

федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обеспечивает:

государственные гарантии обеспечения получения качественного основного общего образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации программ основного общего образования и результатам их освоения;

формирование российской гражданской идентичности обучающихся как составляющей их социальной идентичности, представляющей собой осознание индивидом принадлежности к общности граждан российской федерации, способности, готовности и ответственности выполнения им своих гражданских обязанностей, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения; (министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287).

1.1.1. Нормативно-правовая база

- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.)

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 13 июня 2023 года) (редакция, действующая с 18 июня 2023 года)

- Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 № 2471-р «Концепция информационной безопасности детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.12.2013 № 2506-р «Концепция развития математического образования в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г.)
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р)
- Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 г.

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Красногорская средняя общеобразовательная школа»;
 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:
 В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
 Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.1.3. Уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет базовый уровень - являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию.

1.1.4.Актуальность программы: в том, что общая физическая подготовка является важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Физическая подготовка укрепляет здоровье, развивает физические качества, она всесторонне влияет на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

1.1.5.Новизна и отличительная особенность данной программы заключается: заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и развитию знаний о спортивных достижениях спортсменов, способствующие освоению спортивного наследия России.

Вид программы: модифицированная программа.

1.1.6. Адресат программы: программа направлена на обучение детей 11-15 лет.

1.1.7.Объем и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 5 года.

В МБОУ Красногорская СОШ программа внеурочного курса «Общая физическая подготовка» реализуется следующим образом:

1 год – 34 часа; 2 год – 34 часа; 3 год – 34 часа; 4 год – 34 часа; 5 год – 34 часа, всего – 170 часов.

1.1.8.Формы организации образовательного процесса

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательного процесса:

познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, спортивные соревнования, беседы о здоровом образе жизни.

Формы организации деятельности обучающихся:

коллективная, индивидуальная, парная, фронтальная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 1 час.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

1.3. Учебный план

1 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Входная диагностика
	Упражнения на развитие ловкости	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие выносливости.	9	2	7	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие силы.	9	2	7	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	всего	34	8	26		

2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие ловкости	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие выносливости.	9	2	7	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие силы.	9	2	7	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
		34	8	26		

3 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие	9	2	7	Тестирование,	Промежуточная аттестация

	ловкости				практические занятия	
	Упражнения на развитие выносливости.	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие силы.	9	2	7	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
		34	8	26		

4 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
	Выполнение акробатических упражнений	6	2	4	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Техника приема и передачи мяча	6	2	4	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Комбинации: прием, передача, удар.	7	2	5	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	7	2	5	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие ловкости и силы.	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	всего	34	10	24		

5 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
	Выполнение акробатических упражнений	6	2	4	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Техника приема и передачи мяча	6	2	4	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Комбинации: прием, передача, удар..	7	2	5	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	7	2	5	Тестирование, практические занятия	Промежуточная аттестация
	Упражнения на развитие ловкости и	8	2	6	Тестирование, практические занятия	Итоговое тестирование

	силы.					
	всего	34	10	24		

1.3.1.Содержание программы

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. 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.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

-«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и

дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

1. Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.
2. Легкая атлетика	- Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном

1. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+

7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и вися	+	+	—

На координацию движений

1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+

На гибкость

1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность 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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
 - умение оформлять свои мысли в устной форме
 - слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

5 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Т.Б. Общеразвивающие упражнения, игры.	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Упражнения на развитие ловкости, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Упражнения на развитие силы, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос

6			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			Упражнения на развитие выносливости, эстафеты	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Упражнения на развитие ловкости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			Режим дня. Подвижные игры	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			Упражнения на развитие	1	групповое	Спортзал	Практическая работа

			выносливости и быстроты.		занятие		
22			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			Режим дня.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			Личная гигиена.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			Упражнения на развитие силы и выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
33			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			Контрольные упражнения.	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

6 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Т.Б. Общеразвивающие упражнения, игры.	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Упражнения на развитие ловкости, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Упражнения на развитие силы, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			Упражнения на развитие выносливости, эстафеты	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Упражнения на развитие ловкости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			Режим дня. Подвижные игры	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа

14			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			Режим дня.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			Личная	1	групповое	Спортзал	Практическая

			гигиена.		е занятие		я работа
29			Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
33			Упражнения на развитие выносливости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			Контрольные упражнения.	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

7 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Т.Б. Общеразвивающие упражнения, игры.	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Упражнения на развитие быстроты, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Упражнения на развитие ловкости, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Упражнения на развитие силы, эстафеты.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос

6			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			Упражнения на развитие выносливости, эстафеты	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Упражнения на развитие ловкости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			Режим дня. Подвижные игры	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			Упражнения на развитие выносливости	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Гигиена и самоконтроль.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			Упражнения на развитие	1	групповое	Спортзал	Практическая работа

			выносливости и быстроты.		занятие		
22			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			Режим дня.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
24			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
25			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
26			Упражнения на развитие выносливости .	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
27			Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
28			Личная гигиена.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
29			Упражнения на развитие силы и выносливости .	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
30			Упражнения на развитие быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			Упражнения на развитие ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			Упражнения на развитие силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
33			Упражнения на развитие выносливости .	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			Контрольные упражнения.	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

8 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Техника выполнения акробатических упражнений	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Техника выполнения акробатических упражнений	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Т.Б. Волейбол. Техника передвижений, остановок.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Техника приема и передачи мяча	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
7			Прямой нападающий удар.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			Приём мяча двумя руками снизу.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Приём мяча двумя руками снизу	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			Подачи, приём мяча сверху	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			Подачи, приём мяча сверху	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			Нижняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			Нижняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			Верхняя	1	групповое	Спортзал	Практическая

			прямая подача		е занятие		я работа
15			Верхняя прямая подача	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
16			Комбинации: прием, передача, удар.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
17			Комбинации: прием, передача, удар.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
18			Комбинации: прием, передача, удар.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
19			Передвижени я и остановки игрока	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
20			Передвижени я и остановки игрока	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
21			Верхняя прямая подача	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
22			Верхняя прямая подача	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
23			Комбинации из освоенных элементов	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
24			Подачи, приём мяча сверху	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
25			Нижняя прямая подача	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
26			Комбинации: прием, передача, удар..	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
27			Комбинации: прием, передача, удар.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
28			Приём мяча двумя руками снизу	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
29			Подачи, приём мяча сверху	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа

30			Подачи, приём мяча сверху	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
31			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
32			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
33			Упражнения на развитие выносливости . Игровые эстафеты	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
34			Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	групповое занятие	Спортзал	Итоговое тестирование

9 класс

1	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Т.Б. Общая и специальная физическая подготовка	1	групповое занятие	Спортзал	Инструктаж по Т.Б.
2			Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	групповое занятие	Спортзал	Беседа
3			Техника выполнения акробатических упражнений	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос, беседа
4			Техника выполнения акробатических упражнений	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
5			Т.Б. Волейбол. Техника передвижений, остановок.	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос
6			Техника приема и передачи мяча	1	групповое занятие	Спортзал	Опрос

7			Прямой нападающий удар.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
8			Приём мяча двумя руками снизу.	1	групповое занятие	Спортзал	Зачет
9			Приём мяча двумя руками снизу	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
10			Подачи, приём мяча сверху	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
11			Подачи, приём мяча сверху	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
12			Нижняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
13			Нижняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
14			Верхняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
15			Верхняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
16			Комбинации: прием, передача, удар.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
17			Комбинации: прием, передача, удар.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
18			Комбинации: прием, передача, удар.	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
19			Передвижения и остановки игрока	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
20			Передвижения и остановки игрока	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
21			Верхняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
22			Верхняя прямая подача	1	групповое занятие	Спортзал	Практическая работа
23			Комбинации из освоенных	1	групповое	Спортзал	Практическая работа

			элементов		занятие		
24			Подачи, приём мяча сверху	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
25			Нижняя прямая подача	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
26			Комбинации: прием, передача, удар..	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
27			Комбинации: прием, передача, удар.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
28			Приём мяча двумя руками снизу	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
29			Подачи, приём мяча сверху	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
30			Подачи, приём мяча сверху	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
31			Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
32			Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
33			Упражнения на развитие выносливости . Игровые эстафеты	1	группово е занятие	Спортзал	Практическа я работа
34			Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	группово е занятие	Спортзал	Итоговое тестировани е

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- спортивный инвентарь, оборудование, расходные материалы к ним, справочная литература, плакаты и т.п.;

- наградной материал: грамоты, призы и т.п.;

Учебное оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Реализация программы предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- выполнение практической работы;
- тестирование;
- соревнование.

Виды контроля:

- вводный - проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий - проводится в ходе учебного занятия для закрепления знания по данной теме;
- итоговый - проводится после завершения всей учебной программы;
- наблюдение за обучающимися в процессе работы;
- индивидуальные и коллективные проекты.

Формы и сроки отслеживания результатов

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Входная диагностика		
Сентябрь/ Январь	Определение уровня личностного развития, уровня развития физических способностей	Опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение.
Промежуточная диагностика		
В течение года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, оценка проекта, квест-карты, соревнования.
Итоговая диагностика		
Май	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Мотивиро-	Соревнование

	вание обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	--

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Предметом оценивания по программе являются: набор основных знаний, умений, практические навыки по программе; универсальные учебные действия; важнейшие личностные свойства учащегося.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов используются следующие диагностические методики:

Показатели и критерии по уровням освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры»

Оценивание предметных результатов обучения: теоретическая подготовка учащегося

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Знает происхождение подвижных игр.	Высокий уровень: учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренной программой. Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более 1/2. Низкий уровень: объем усвоенных знаний составляет менее 1/2.
		Знает правила подвижных игр.	
		Знает правила техники безопасности во время Подвижных игр	
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Знает названия и правила В подвижных играх	Высокий уровень: учащийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Средний уровень: сочетает специальную терминологию с бытовой. Низкий уровень: как правило, избегает
		Знает основные понятия и Правила техники игр. Тактические приемы	
		Умеет объяснить простейшие правила подвижной игры.	

употреблять специальные термины.

Оценивание предметных результатов обучения: практическая подготовка учащегося

Оцениваемые параметры	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Умеет выполнять правильно физические упражнения.	<p>Высокий уровень: учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.</p> <p>Средний уровень: объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.</p> <p>Низкий уровень: учащийся овладел менее 1/2 предусмотренных умений и навыков.</p>
		Умеет самостоятельно тренироваться.	
		Применяет правила техники безопасности во время практической деятельности. Владеет тактическими приемами во время физических упражнений.	
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования	Владеет элементарными практическими умениями.	<p>Высокий уровень: учащийся понимает последовательность выполнения упражнений, не испытывает особых трудностей.</p> <p>Средний уровень: выполняет упражнение с помощью педагога.</p> <p>Низкий уровень: испытывает серьезные затруднения.</p>
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Использует приобретённые знания и умения.	<p>Высокий уровень: творческий уровень - учащийся выполняет практические задания быстро.</p> <p>Средний уровень: репродуктивный уровень - может объяснить порядок выполнения упражнений.</p> <p>Низкий уровень: начальный уровень - выполняет лишь простейшие движения, с трудом запоминает порядок действий.</p>

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение преподавания курса «Общая физическая подготовка» формируется на основе Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях на 2022/23 учебный год, согласно приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)
7. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http://it – n. ru/cjmmunities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmunities)
- 8.. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
- 9.. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
10. Ведущий образовательный портал России
Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

Приложение

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав. мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500