

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Дуброва
Советского района Кировской области



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ ООШ д. Дуброва

Куликова С.В.

Приказ № 95 от «30» августа 2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
в 5-9 классах «Общая физическая
подготовка»**

2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Учитель 1 категории
Целищева Е.Г.

д. Дуброва

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Дуброва
Советского района Кировской области

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ ООШ д. Дуброва
_____ Куликова С.В.
Приказ № 95 от «30» августа 2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
в 5-9 классах «Общая физическая
подготовка»**

2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Учитель 1 категории
Целищева Е.Г.

д. Дуброва

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа группы «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5-9 классов составлена на основании нормативных документов:

1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ,

2 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897, (далее - ФГОС ООО).

3 Фундаментального ядра содержания общего образования

4 Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цели и задачи программы:

Цель воспитательной работы школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Курс по ОФП в нашей школе осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Цель проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование у школьников среднего возраста..

Задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

В программе для 5-6 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

1.2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Общая физическая подготовка» изучается в 5-6 классах из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год.

1.3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1.4.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Личностными результатами кружка «ОФП» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного поведения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: 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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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.

Предметные результаты. 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое

совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, наст.тенниса, волейбола, футбола, гимнастики, лыжных гонок, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития;
- выполнение нормативных показателей.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

занимающихся в группе ОФП

В результате освоения Обязательного минимума содержания дополнительного образования «**Общая физическая подготовка**» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету «Физическая культура» согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Требования к освоению учебного материала

№ п п	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1	<p>О связи физических упражнений со здоровьем.</p> <p>О способах изменения направления и скорости движения;</p> <p>О режиме дня и гигиены.</p> <p>Об утренней гимнастике</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека</p>	<p>Выполнять утреннюю гимнастику.</p> <p>Выполнять комплексы разной направленности</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p>
2	<p>О физических качествах.</p> <p>О закаливании</p>	<p>Измерять физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы для развития физических качеств</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>поднимание туловища из положения лежа;</p> <p>отжимание; подтягивание</p>
3	<p>О разновидностях физических упражнений.</p> <p>Об особенностях спортивных игр: волейбол, наст.теннис, футбол</p>	<p>Играть в волейбол, наст.теннис;</p> <p>Выполнять подачи;</p> <p>Выполнять комплексы разной направленности</p>	<p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p>умение владеть различными видами мячей</p>
4	<p>О физической подготовке и ее связи с физическими качествами</p>	<p>Определять величину нагрузки</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		
4	Лёгкая атлетика. Лапта	4	-	4
5	Гимнастика	6	-	6
6	Спортивные игры <i>футбол</i> <i>волейбол</i> <i>настольный теннис</i>	10 4 4	-	10
7	Льжи	10	-	10
8	Туризм	4	1	3
	Итого	34	1	33

III .Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Фактическая дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1		
	Легкая атлетика. Лапта	4		
2.	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1		
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1		
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1		
	Гимнастика	6		
5.	Акробатические упражнения	1		
6.	Акробатические упражнения	1		
7.	Акробатические упражнения. Пирамиды	1		
8.	Упражнения на параллельных брусьях – мальчикина разновысоких брусьях - девочки	1		
9.	Упражнения на параллельных брусьях – мальчики на разновысоких брусьях - девочки	1		
10.	Лазанье по канату и шесту	1		
	Спортивные игры	10		
11	Настольный теннис	1		
	Настольный теннис	1		
13	Настольный теннис	1		
14	Настольный теннис	1		
15	Футбол.Предупреждение травм. Удар по неподвижному мячу	1		
16	Футбол.Удар по мячу на точность	1		
17	ФутболУдар по мячу с подачи	1		
18	Волейбол. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи	1		

	мяча			
19	Волейбол. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1		
	Лыжи.	10		
20	Техника попеременных лыжных ходов. Прохождение длинной дистанции.	1		
21	Техника попеременных лыжных ходов. Прохождение длинной дистанции.	1		
22	Техника одновременных лыжных ходов. Прохождение длинных дистанций.	1		
23	Техника одновременных лыжных ходов. Прохождение длинных дистанций.	1		
24	Передвижение свободным стилем. Прохождение средней дистанции.	1		
25	Передвижение свободным стилем. Прохождение дистанции в среднем темпе.	1		
26	Передвижение свободным стилем. Прохождение дистанции в среднем темпе.	1		
27	Прохождение дистанции в быстром темпе. Техника подъёмов, спусков, торможений.	1		
28	Прохождение дистанции в быстром темпе. Техника подъёмов, спусков, торможений.	1		
29	Эстафетная гонка. Техника подъёмов, спусков, торможений			
30	Эстафетная гонка. Техника подъёмов, спусков, торможений	1		
	Туризм	4		
31	Ориентирование на местности	1		
32	Выбор маршрута	1		
33	Укладка рюкзака	1		
34	Установка палатки	1		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение физических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике ;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- физическая подготовка лыжника
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

- подвижные спортивные игры;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.
- Специальные физические упражнения лыжника-гонщика.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры в настольный теннис;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям
- обучение групповым тактическим действиям
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Ожидаемый результат (футбол)

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12-13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Ожидаемый результат (волейбол)

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	высокий	средний	низкий	высокий	высокий	средний	низкий	
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	13	9	6	4	2	7	5	3	2	
		14	12	9	5	3	9	7	4	3	
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
		15	6	5	3	2	5	4	3	2	
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	3	2	
	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	7	4	3	1	6	4	3	1
			14	8	6	4	2	7	5	3	2

	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	4	3	2	1	4	3	1	0
		14	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	вышесреднего	средний	низкий	высокий	вышесреднего	средний	низкий
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2

IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	5.0	6.2	5.6	5.2
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.8	8.3	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00	5.20	4.40
5	Бег 1500 м.	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
6	Прыжки в длину с места	145	175	195	135	165	180
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360	230	280	330
8	Метание мяча на дальность	22	29	35	15	18	22
9	Вис на согнутых руках	9	20	28	5	12	20
10	Подтягивания в висе	4	5	7	9	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	11	18	25	4	8	12
12	Наклон вперед	1	6	10	3	9	15
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48	25	35	45
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105	110	125	135
15	Лыжная гонка 1 км						

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

Учебные нормативы для 8 классов

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	5.0	6.2	5.6	5.2
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.8	8.3	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00	5.20	4.40
5	Бег 1500 м.	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
6	Прыжки в длину с места	145	175	195	135	165	180
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360	230	280	330
8	Метание мяча на дальность	22	29	35	15	18	22
9	Вис на согнутых руках	9	20	28	5	12	20
10	Подтягивания в висе	4	5	7	9	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	11	18	25	4	8	12
12	Наклон вперед	1	6	10	3	9	15
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48	25	35	45
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105	110	125	135

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Основная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	2 шт.
		Маты гимнастические	4шт.
		Скамейки гимнастические	4 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.
		Перекладины	1 шт.
		Палка гимнастическая	5 шт.
		Свистки судейские	2 шт.
		Секундомеры	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара
		Козел гимнастический школьный	1 шт.
		Мостик гимнастический	1 шт.
		Обручи гимнастические	5шт.
		Скакалки гимнастические	10 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	2 шт.
		Мячи малые теннисные	8 шт.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	5 шт.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.
		Сетка волейбольная	1 шт.
		Мячи волейбольные	5 шт.
		Мячи баскетбольные	3 шт.
		Щиты баскетбольные	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.
	Комплект для занятий лыжами	Флажки цветные малые	20 шт.
		Щиты «Старт», «Финиш»	2 шт.

