

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Отдел образования Администрации Александровского района
МАОУ СОШ № 1 с. Александровское

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Цолко Е.А.
Приказ №222 от «30» августа 2024 г

Точка роста.
Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школьный спортивный клуб»
для 2 - 11 классов
на 2024/2025 учебный год

Составлена: учителем физической культуры
Назаровой Оксаной Геннадьевной

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком идееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа дополнительного образования по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы дополнительного образования по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основесождения учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы дополнительного образования представлено для 2-4 классов, 5-11 классов.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне дополнительного образования – 204 часа: 2-4 классы – 68 часов (2 часа в неделю), 5-11 классы – 136 часов (4 часа в неделю).

Целью дополнительного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели реализуются следующих **задач**:

1. в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

6. реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);

7. реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение теоретического материала и основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

8. соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

9. в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

10. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-4 КЛАССЫ

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви,

предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой споворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

5-11 КЛАССЫ

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Русская лапта. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики

– сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режим непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом

с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и испрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и

«змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары помячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне дополнительного образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять

профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне дополнительного образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные действия, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу освоения программы дополнительного образования обучающийся 2-4 *класса* научится:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики)

и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах наместе и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу освоения программы дополнительного образования обучающийся 5-11 **класса** научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом

«прогнущись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкости равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 - 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	15	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	0	9	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	10	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	7	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	7	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

5-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.3	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	26	0	26	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	26	0	26	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	26	0	26	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	26	0	26	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
1.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		136			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136	0	136	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
17	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
18	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения на развитие координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
21	Упражнения на развитие координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
23	Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
25	Опорные прыжки на гимнастическом козле	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

26	Опорные прыжки на гимнастическом коне	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
27	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
29	Баскетбол. Техника безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
30	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
31	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
32	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
33	Техника передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
34	Техника передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
35	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
36	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
37	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
41	Волейбол. ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
42	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
43	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
44	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
45	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
46	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
47	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
48	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
49	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
50	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
51	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
52	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
55	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
56	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
57	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
59	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
61	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
----	--	---	---	---	--	---

5-11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
3	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
7	Прыжки в длину с места, с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
9	Висы. Силовые упражнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рынок гири 16кг.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
11	Прыжки в высоту	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
13	Гимнастика. Кувырки, махи, стойки	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
14	Кувырок назад в упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
15	Опорный прыжок на гимнастического козла. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
16	Опорный прыжок на гимнастического коня. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
17	Строевые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
18	Лазанье по канату в два приема	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
19	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
21	Спортивные игры (русская лапта). Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойка игрока, перемещения.	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
22	Ловля и передача мяча в парах в движении.	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
23	Удары битой по мячу.	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

24	Осаливание и самоосаливание.	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
25	Игра в лапту. Финты.	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
26	Игра в «Русскую лапту».	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
27	Игра в «Русскую лапту».	4	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
28	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
29	Передача мяча	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
30	Приемы и броски мяча на месте	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
31	Приемы и броски мяча на месте	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
32	Приемы и броски мяча в прыжке	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
33	Приемы и броски мяча после ведения	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
34	Приемы и броски мяча после ведения	4	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
46	Спортивные игры (волейбол). Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	3	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

48	Приёмы и передачи мяча на месте	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
49	Приёмы и передачи в движении	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
50	Удары	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
51	Удары	2	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
52	Блокировка	2	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
54	Спортивные игры (футбол). Ведение мяча	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
55	Приемы мяча	2	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
56	Передачи мяча	2	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
57	Остановки и удары по мячу с места	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
58	Остановки и удары по мячу в движении	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
59	Остановки и удары по мячу в движении	3	0	1	https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/

60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	4	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	4	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
62	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Рывок гири 16кг.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	2	0	1		https://resh.edu.ru/ https://www.yaklass.ru/ https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136	0	136		

Расписание проведения занятий:

Понедельник: 15:00-16:00;

Вторник: 16:00-18:00;

Среда: 15:00-16:00;

Четверг: 16:00-18:00.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 8-9 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- В.И.Лях. Физическая культура. 6-7 классы, 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организации/ В.И. Лях.- 3-е изд.-М.: Просвещение, 2015.-256 с.:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛ УЧИТЕЛЯ

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н.

Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Лях, А. А. Зданевича / А.Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496с.

4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.yaklass.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>

Списочный состав обучающихся:

1. Руднев Артем 5а
2. Гонтарев Глеб 5б
3. Козоброд Данил 5б
4. Долиева Регина 5б
5. Калинин Тимофей 6а
6. Сухотский Дмитрий 6а
7. Сюньков Владимир 6а
8. Липатов Дмитрий 6б
9. Геворгян Аргам 6а
10. Хрущелевский Сергей 6б
11. Кочетков Марк 6б

12. Кухта Артем 6а
13. Карпуничева Милана 6а
14. Валова Вероника 8в
15. Чиркова Ксения
16. Пырчин Алексей 8в
17. Жданова Виктория 9б
18. Беланович Любовь 9б
19. Чуднова Ксения 10а
20. Толкачевам Есения 10а

План спортивно-массовых мероприятий клуба:

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Кросс нации	Сентябрь
2.	Соревнования по футболу(м) 8-11кл.	Октябрь
3.	Чемпионат Александровского района по волейболу среди мужских команд	С 15.10.23
4.	Соревнования по прыжкам в длину с места (м, д) 5-11 кл.	Октябрь
5.	Соревнования по баскетболу (м, д) 8-11 кл.	Ноябрь
6.	Соревнования по подтягиванию из виса на высокой перекладине (мальчики) 5-11 кл.	Ноябрь
7.	Соревнования по волейболу (м, д) 8-11 кл.	Декабрь
8.	Открытие лыжного сезона	Декабрь
9.	Соревнования по прыжкам в высоту (м, д) 8-11 кл.	Декабрь
10.	Кубок по баскетболу и волейболу на приз Деда Мороза (районные соревнования)	1-10 января
11.	Соревнования по лыжным гонкам (эстафета)	Январь
12.	Лыжня России - 2025	Февраль
13.	Соревнования Челночный бег 5-11 кл.	Февраль
14.	Закрытие лыжного сезона	Март
15.	Соревнования Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье 5-11 кл.	Март
16.	Сдача норм ГТО	В течении года
17.	Президентские состязания 9 классы	Апрель
18.	Первенство района по легкой атлетике	Май-июнь
19.	Соревнования Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Апрель
20.	Кубок в память Синькова Р. по волейболу	Май