

Муниципальное образовательное учреждение
средняя школа № 1
г. Гаврилов-Ям Ярославская область

Утверждаю приказом № 111
Средней школы №1
от 01.08.2022
Директор МОУ СШ №1:
/Г.А.Поздышева/

Программа

внеурочной деятельности в 5 классе

«Будущий олимпиец»

Направление: спортивно – оздоровительное.

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

Составлена учителем физической культуры Барашковой О.А.

2022 - 2023 г.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Будущий олимпиец» реализует спортивно-оздоровительное

направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. В программу включено кроме оздоровительного и познавательное направление. Знание истории спортивного движения, достижений спортсменов дает положительные примеры школьнику, примеры для подражания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учетом Рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Актуальность программы:

Вопросы развития спорта актуальны в нашем государстве. Они решаются на всех уровнях. Развитие массового спорта дает толчок и большому спорту. Физическая культура – это воспитание физических возможностей человека. Культура спорта – это не только достижение высоких результатов, но знание истории спорта, выдающихся заслуг спортсменов, умение разбираться в спортивных видах, соревнованиях – все это входит в понятие «физическая культура».

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Будущий олимпиец» включает в себя познавательную деятельность, установки на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – история спорта, зарождение и развитие Олимпийского движения, так и практическую часть – организация подвижных игр.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будущий олимпиец» рассчитана на школьников в возрасте 10-11 лет и составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019. Количество занимающихся 15 – 17 человек. Продолжительность занятия 45 минут. Периодичность занятий 1 раз в неделю в течение учебного года.

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.

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

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- формировать у детей представление об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально – нравственного совершенствования людей;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Программа по общей физической подготовке «Будущий олимпиец» 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, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Группа ОФП создана для учащихся 5 - ых классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год.

Результаты

Первый уровень результатов (приобретение школьниками новых социальных знаний) – приобретение школьниками новых знаний об Олимпийских играх, о здоровом образе жизни.

Второй уровень результатов (развитие позитивных отношений к базовым и общественным ценностям) – формирование позитивного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, повышение самооценки учащихся за счет правильного выполнения упражнений, развитие ценностного отношения к другим ученикам.

Третий уровень результатов (накопление школьником опыта самостоятельного социального действия) – получение школьниками опыта самостоятельного, группового действия под руководством взрослого, опыта позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Конкретные ожидаемые результаты:

По итогам деятельности участников программы (учащихся 5 – ых классов) мы предполагаем получить следующие результаты:

- улучшение показателей физического развития;
- выполнение нормативных показателей;

- получение учениками представления о том, что такое Олимпиада и где она возникла;
- укрепление здоровья детей;
- проявление интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств и способностей;
- воспитание у детей нравственных и волевых качеств, настойчивости и трудолюбия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; 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 и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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 учащимися, 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.

Универсальные учебные 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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, 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 на месте 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; волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вводное занятие. План работы по внеурочной деятельности на год. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических 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 легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

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

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- Олимпиада и где она возникла;
- Олимпиада в Сочи 2014. Олимпийская символика и традиции;
- 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, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- 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:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные и 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 целеустремленности;
- 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.

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):
Подготовительная, основная и заключительная части.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

занимающихся в группе ОФП «Будущий олимпиец»

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	О связи физических упражнений со здоровьем. Об Олимпийских играх, Олимпийской символики, знаменитых олимпийцах современности. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
2	О физических качествах. О закаливании	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание
3	О разновидностях физических упражнений.	Выполнять комплексы разной направленности	бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
4	О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии. О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Определять величину нагрузки	Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; бег в спокойном темпе;

			прыжок в длину с места
--	--	--	------------------------

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№пп	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. Подвижные игры.	20	-	20
5	Гимнастика	7	-	7
6	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • волейбол 	6	-	6
Итого		33	1	34

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка». «Олимпиада и где она возникла?».	1		
	Легкая атлетика и подвижные игры	8		
2	Бег на короткие дистанции. Олимпиада в Сочи 2014. Олимпийская символика и традиции.	1		
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?». Эстафета.	1		
5	Спринтерский бег на дистанции 30 и 60м. Подвижные игры.	1		
6	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с мячом.	1		
7	Метание мяча на дальность с разбега. Бросок набивного мяча.	1		
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		

	Игра «Вышибалы».			
9	Подтягивания на перекладине, отжимания от пола, упражнения для мышц спины и живота. Эстафеты с мячом.	1		
	Гимнастика	7		
10	«Знаменитые олимпийцы современности». Меры безопасности на уроках гимнастики. Круговая тренировка. Упражнения на растяжку.	1		
11	Строевые упражнения. Перестроения. Элементы акробатики.	1		
12	Акробатические упражнения.	1		
13	Комбинации из акробатических упражнений.	1		
14	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1		
15	Упражнения в висах и упорах на перекладине.	1		
16	Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	1		
	Волейбол	6		
17	Спортивные травмы на занятиях по волейболу. Основные приемы игры, передачи мяча.	1		
18	Основные приемы игры, передачи мяча.	1		
19	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Игровые задания.	1		
20	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Эстафеты.	1		
21	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Развитие физических качеств.	1		
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
	Легкая атлетика и подвижные игры.	12		
23	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и во время подвижных игр.	1		
24	Прыжки в высоту. Игра «Охотники и утки»	1		
26	Прыжки в высоту. Игра «Перестрелка».	1		
27	Беговые упражнения. Челночный бег.	1		
28	Круговая тренировка. Комплекс силовых упражнений для мышц рук.	1		
29	Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием.	1		
30	Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше?».	1		
31	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
32	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с бегом.	1		
33	Кроссовая подготовка. Подвижные игр с мячом.	1		
34	Веселые старты с элементами легкой атлетики.	1		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2019 г.).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru), - ВФСК ГТО (gto.ru), - ГТО76.рф.

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	8 шт.
		Маты гимнастические	10 шт.
		Скамейки гимнастические	4 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.
		Перекладины	1 шт.
		Палка гимнастическая	10 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	10 шт.
		Скакалки гимнастические	10 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	4 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	6 шт.
		Щиты баскетбольные	2 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.	

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
№		Кол-во	Размер	Площадь б	Требования

	1. Средства доврачебной помощи				
1	2. Аптечка медицинская	1			
I. СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
2	Спортивный зал игровой	1	9x18		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
3	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
4	Легкоатлетическая дорожка	1	270м.		
5	Сектор для прыжков в длину	1	2x5м.		
6	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	30x50		
7	Площадка игровая баскетбольная	1	11x18		
8	Гимнастический городок	1			