

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тазовская школа-интернат среднего общего образования*

Согласовано
Заместитель директора
по УВР Фуданова О. Е.
ФИО Фуданова О. Е.
« 21 » 06 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ ТШИ
Грешан Д. А.
Приказ № 10 от
« 25 » 06 2021 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
Для 11 класса

Составитель: учитель физической культуры первой квалификационной категории
Щербаков Василий Сергеевич

2021-2022 уч.г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативная основа программы

Рабочая программа по направлению «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с.
4. Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Газовская школа-интернат».
5. Учебным планом МКОУ «Газовской школа-интернат» на 2021-2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе педагога муниципального общеобразовательного учреждения «МКОУ «ГПШИ».

1.2. Об учебной программе

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 9-11 классов 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, 2011.

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.

В выступлении о национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» Дмитрий Медведев высказал, что одно из направлений проекта является здоровье школьника. На основе этой инициативы был создан Стандарт второго поколения. В Стандарте второго поколения определен «портрет» выпускника начальной школы:

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

«Здоровье это еще не все, но все без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм. Проблема сохранения и развития здоровья в последние десятилетия приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы. Высокий процент с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование

знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

В 2010 году был введён новый норматив занятий физкультурой – не менее трёх часов в неделю с учётом индивидуальных особенностей детей.

Программа направлена не только на формирование физического здоровья, но и также на развитие физкультурно-оздоровительной работы школы. В рамках этой программы мы смогли более систематично подойти к формированию культуры здоровья учащихся. В рамках программы проводился мониторинг физической подготовленности.

Основа педагогического мониторинга – тестирование. Отслеживая с его помощью динамику показателей здоровья, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведем поиск путей оптимизации учебного процесса со стороны как учителя, так и ученика.

Такой подход к оценке качества образования должен изменить отношение к предмету «физическая культура» всего коллектива и руководства школы. Каждый учитель в школе заинтересован в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Мониторинг – важнейший элемент в системе педагогической деятельности каждого учителя. В его рамках я отслеживаю, оцениваю, корректирую и прогнозирую образовательную деятельность.

Учитель физической культуры совместно с классными руководителями, медицинским работником проводит мониторинг по трем направлениям:

I. Здоровье учащихся

II. Результативность деятельности учителя;

III. Показатели физического развития и физической подготовленности

1.4. Рабочая программа рассчитана в 9 классов на **35 часов**, из расчета **1 часа** в неделю.

1.5. Цели и задачи программы:

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

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

Курс по Спортивным играм в нашей школе осваивается на принципах:

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

Цель проведения занятий спортивным играм в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьестроительство школьников.

Задачи:

Здоровьесберегающие:

1. Укрепления здоровья и закалывания занимающихся;
2. Удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
3. Ведение закалывающих процедур;
4. Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
5. снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Общая характеристика учебного курса.

В программе для 9-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Спортивные игры» изучается с 9 по 11 класс из расчета 1 часа в неделю. Программа для 11 класса рассчитана на 35 часов при 1 занятиях в неделю.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

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

Основными задачами данного курса являются:

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

Личностными результатами кружка

являются следующие умения:

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

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

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

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместном труде; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

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

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточной 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, кошировать 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 основными 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, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития;
- выполнение нормативных показателей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Гигиена спортсмена и закалывание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами 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. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике ;

- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

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

- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

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

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

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

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

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

Требования к освоению учебного материала

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№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	Спортивные игры <i>футбол</i> <i>волейбол</i> <i>баскетбол</i>		30	-	30
5	Контрольные тесты Соревнования		5	-	5
Итого			35	1	35

III. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Аудиторное /внеаудиторное занятие
	Футбол		10	
1.		Удар по неподвижному мячу	1	внеаудиторное занятие
2.		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	внеаудиторное занятие
3.		Удар по мячу на точность	1	внеаудиторное занятие
4.		Ведение и обводка. Отбор мяча	1	внеаудиторное занятие
5.		Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	внеаудиторное занятие
6.		Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	внеаудиторное занятие
7.		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	внеаудиторное занятие
8.		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	внеаудиторное занятие
9.		Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра	1	внеаудиторное занятие
10.		<i>Соревнования по мини-футболу</i>	2	внеаудиторное занятие
11.		<i>Контрольные тесты</i>	1	внеаудиторное занятие
	Волейбол		10	
12.		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	внеаудиторное занятие
13.		Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	внеаудиторное занятие
14.		Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием	1	внеаудиторное занятие

	подачи. Игровые задания		занятие
15.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1	внеаудиторное занятие
16.	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	1	внеаудиторное занятие
17.	Технические приемы (блокирование мяча)	1	внеаудиторное занятие
18.	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	1	внеаудиторное занятие
19.	Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	внеаудиторное занятие
20.	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	внеаудиторное занятие
21.	<i>Контрольные тесты</i>	1	внеаудиторное занятие
22.	<i>Соревнование по волейболу</i>	1	внеаудиторное занятие
	Баскетбол	10	
23.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	внеаудиторное занятие
24.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	внеаудиторное занятие
25.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1	внеаудиторное занятие
26.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1	внеаудиторное занятие
27.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низко мяча). Ведение мяча с броском	1	внеаудиторное занятие
28.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	1	внеаудиторное занятие
29.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1	внеаудиторное занятие

30.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1	внеаудиторное занятие
31.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1	внеаудиторное занятие
32.	<i>Соревнование по баскетболу</i>	1	внеаудиторное занятие
33	<i>Контрольные тесты</i>	1	внеаудиторное занятие

Приложение
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование методических комплексов	Наименование методического материала.
1.	Программно-методический комплект.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов, В.И Лях, Москва «Просвещение» 2011г. - Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с. - Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с. - Физическая культура для 5-9 классов, программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Воронковой Москва «Просвещение» 2010г. - Рабочие программы, физкультура 1-11 классы, В.И. Лях, Волгоград, «Учитель», 2012г. - Стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2010г. - Система физического воспитания в образовательных учреждениях (методические рекомендации), Ю.А.Копылов, Москва, «Просвещение» 2011г. - Физическая культура и здоровье школьника, Ю.А.Копылов, Москва, «Просвещение» 2011г. - Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007. - Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008. - Физическая культура: Учебник для учащихся 1-10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ. ред. А.Т. Паршикова,

		<p>В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2009.</p> <p>– Физическая культура: Учебник для учащихся 1-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – Москва: «Спорт Академ Пресс», 2009.</p> <p>– Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников – Москва: Физическая культура, 2009.</p> <p>– Олимпийские задания по физической культуре. 5-11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.</p> <p>– Уроки физической культуры 5-9 классы, Ю.В.Васьков, Харьков, «Горсинг» 2004 г.</p> <p>– Физическая культура, тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение», 2009 г.</p> <p>– В.С. Кузнецова Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» 2005 г.</p> <p>– Г.П. Болоннов Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения Москва «Творческий центр» 2005 г.</p> <p>– В.С.Кузнецов Физическая культура, методическое пособие «Упражнения с мячами», Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2004 г</p>
<p>2.</p>	<p>Литература для учителя</p>	<p>– Физкультура. 8класс: поурочные планы, В.И. Виненко, Волгоград «Учитель»2006г.</p> <p>– Физкультура. 9класс: поурочные планы, В.И.Виненко, Волгоград «Учитель»2005г.</p> <p>– Уроки физической культуры 5-9классы, Ю.В.Васьков, Харьков, «Горсинг» 2004г.</p> <p>– Физическая культура, тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение», 2009г.</p> <p>– В.С. Кузнецова Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» 2005г.</p> <p>– Г.П. Болоннов Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения Москва «Творческий центр» 2005г.</p> <p>– В.С.Кузнецов Физическая культура, методическое пособие «Упражнения с мячами», Москва, «Издательство НЦ ЭНАС» 2004г.</p> <p>– Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.</p> <p>– Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.</p> <p>– Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛПМА Медия Групп, 2007.</p> <p>– Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам</p>

		(всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008. – Олимпийские задания по физической культуре. 5-11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
3.	Литература для обучающихся	- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с. - Олимпийские задания по физической культуре. 5-11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
4.	Цифровые образовательные ресурсы	– Диск «Энциклопедия спорта» – Диск «Энциклопедия здоровья» – Банк видеочелов Спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. – Банк файлов по теоретической части курса – Презентации по темам: баскетбол, волейбол, гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки.
5.	Учебно-практическое оборудование	Гимнастика Стенка гимнастическая 4 шт. Бревно гимнастическое напольное; 1 шт. Бревно гимнастическое высокое; 1 шт. Брусья гимнастические; 1 шт. Козел гимнастический; 1 шт. Конь гимнастический 1 шт. Перекладина гимнастическая 2 шт. Канат для лазанья; 2 шт. Мост гимнастический подкидной; 3 шт. Скамейка гимнастическая 4 шт. Маты гимнастические 10 шт. Мяч набивной 3 шт. Скакалка гимнастическая 50 шт. Палка гимнастическая 50 шт. Обруч гимнастический 10 шт.
		Легкая атлетика Планка для прыжков в высоту 1 шт. Стойка для прыжков в высоту 2 ком. Рулетка измерительная 1 шт.

Подвижные и спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных	2 шт.
Мячи баскетбольные	25 шт.
Жилетки с игровыми номерами	6 шт.
Стойки волейбольные пристенные	1 ком.
Сетка волейбольная	2 шт.
Мячи волейбольные	25 шт.
Ворота для мини-футбола	1 ком.
Мячи футбольные	10 шт.
Тренажер нападающего удара	1 шт.
Средства первой помощи	
Аптечка медицинская	1 шт.
Спортивные залы, (кабинеты)	
Спортивный зал игровой	1 шт.
Кабинет учителя	1 шт.
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	1 шт.
Пришкольный стадион (площадка)	
Легкоатлетическая дорожка	1 шт.
Сектор для прыжков в длину	1 шт.
Игровое поле для мини-футбола	1 шт.
Площадка игровая баскетбольная	1 шт.
Площадка игровая волейбольная	1 шт.
Гимнастический городок	3 шт.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Ожидаемый результат (футбол)

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

Ожидаемый результат (баскетбол)

По окончании учебного года учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

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

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

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

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	13-15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (кол-во раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

Ожидаемый результат (волейбол)

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

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Возраст лет	Оценка																			
		мальчики			девочки																
		В	ы	ш	в	ы	ш														
Контрольные упражнения		ы	с	р	е	д	н	и	й	н	и	з	к	и	й						
		с	о	к	н	и	й	с	р	е	д	н	и	й	с	р	е	д	н	и	й
I. Передача мяча	13	9	6	4	2	7	5	3	2	7	5	3	2	7	5	3	2	7	5	3	2
	14	12	9	5	3	9	9	7	4	9	7	4	3	9	7	4	3	9	7	4	3
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). 2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	
	14	6	5	3	2	5	4	2	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	2	1	
	15	6	5	3	2	5	4	2	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	2	1	

	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	7 8	4 6	3 4	2 3	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
		15	6	5	4	3	5	4	3	2
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

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

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
		3	4	5	4	5	3	4	5	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1				
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8				
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8				
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30				
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30				
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185				

7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

Учебные нормативы для 8 классов

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

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

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

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий	
Старшая школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м Маты гимнастические Скамейки гимнастические Канаты для лазания 1-6 м Перекладины Палка гимнастическая Свистки судейские Секундомеры	10 шт. 7 шт. 4 шт. 1 шт. 1 шт. 20 шт. 2 шт. 1 шт.	
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные Козел гимнастический школьный Мостик гимнастический Обручи гимнастические Скакалки гимнастические Эстафетные палочки Мячи малые теннисные	1 пара 1 шт. 1 шт. 20 шт. 10 шт. 15 шт. 8 шт.	
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Мячи футбольные Насосы с иглами для надувания мячей Сетка волейбольная Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Щиты баскетбольные Канат для перетягивания	5 шт. 1 шт. 1 шт. 10шт. 6 шт. 2 шт. 1 шт.	
		Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр		

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
№	Кол-во	Размер	Площадь	Требования	
Средства доврачебной помощи					
1	1				
VI. СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
2	1	9x18		С раздевалками для мальчиков и девочек.	
3	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды	
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
4	1	185м.			
5	1	2x5м.			
6	1	30x50			
7	1	11x18			
8	1				

Условия реализации программы внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (ОФП).

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Детские спортивные секции и школы.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

