

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей _____ Протокол №1 от 28.08. 2024г Рук. МО: _____ Поддубнова О.Н.	Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 29.08.2024г Зам. председателя НМС _____ О.А. Владимирова	Утверждена и введена в действие Приказ № __365__ от «30» августа 2024г. И.о. директора МАОУ СОШ № 43 г. Томска. _____К.С. Базюк
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для основного уровня образования**

**База реализации:
обучающиеся 5 классов
(34 часа в год для 5-х классов)**

Составитель:
Токмаков А.Н.
Шабанов С.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре “Общезаключительная подготовка” разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568 от 08.11.2022 N 955).
5. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
6. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 №62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
8. Приказ Минпросвещения России от 19.02.2024 №110 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 27.12.2023 №1028 О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения, касающиеся ФГОС основного общего образования и среднего общего образования".
10. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2024 N 77830): номер опубликования: 00012024041 20003, дата опубликования: 12.04,2024.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.05.2024 № 347 "О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 21.06.2024 № 78626)
15. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (зарегистрировано в Минюсте РФ 16.08.2024 № 79172)
16. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по

надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).

17. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
18. Программа развития МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
19. Устав МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
20. Нормативные документы и локальные акты школы.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» создана с учетом особенностей и традиций МАОУ СОШ № 43, предоставляющих широкие возможности обучающимся, имеющим разные достижения и результаты, в том числе и для детей с ОВЗ, в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Коррекционные задачи:

Вариант 2.1., 2.2.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Вариант 4.1

Коррекционные задачи:

1. Осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь слабовидящим обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей;
2. Обеспечить минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слабовидящих обучающихся на освоение ими АООП ООО;
3. Обеспечить взаимосвязь урочной, внеурочной и внешкольной деятельности.

Вариант 5.1, 5.2

Коррекционные задачи:

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Вариант 6.1.

Коррекционные задачи:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Вариант 7.2

Коррекционные задачи:

- 1.Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.
- 2.Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.
- 3.Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.
- 4.Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.

5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательно-повествовательная).
6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.
8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.
9. Развивать общую и речевую моторику.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура., под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Преимственность в содержании программы позволяет на каждом последующем этапе применять полученные и закрепленные на предыдущем этапе знания, умения, навыки и компетентности. Тем самым включаются пропедевтические принципы обучения и воспитания: на каждой новой ступени или этапе происходит актуализация опорных предшествующих результатов, что позволяет ориентировать обучающихся на предъявление себе требований в будущей деятельности. Преимственность достигается через взаимосвязь форм, методов и средств обучения и воспитания, последовательное применение образовательных технологий, позволяющих детям развивать свои творческие способности

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» реализуется в 5 классах и рассчитана на 1 год обучения в каждом классе и составляет 34 часа один раз в неделю.

1. Содержание курса «Общая физическая подготовка» с указанием форм организации и видов деятельности.

№ раздела, темы	Содержание курса (перечень основных разделов программы)	Формы проведения занятия	Виды деятельности обучающихся	Всего часов
1.	Теоретическая часть	Лекции, беседы, работа с информацией.	Познавательная, учебная, групповая работа	4
2.	Беговая подготовка.	физкультурные и спортивные занятия	Основы легкой атлетики, кроссовая подготовка, подвижные игры с бегом.	13
3.	Гимнастика.	физкультурные и спортивные занятия	Пилатесс, акробатические упражнения, аэробика.	10
3.	Силовая подготовка.	физкультурные и спортивные занятия	Элементы пауэрлифтинга, HOT IRON, кроссфит.	7
Итого	34			34

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Результатами выполнения программы являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение теоретическими знаниями;
- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- Способность применять основные приемы самоконтроля;

- Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- Знание основ истории развития легкой атлетики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.
- Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий

3. Тематическое планирование

№ п/п		Тематические блоки, темы		Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1.		Инструктаж по ТБ. Кросс по пересеченной местности.	1	Кросс по пересеченной местности.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
2.		Спринт с отягощением и сопротивлением.	1	Спринт с отягощением и сопротивлением.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Беговые упражнения (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
3		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Бег (resh.edu.ru) Беговые упражнения (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
4		Подвижные игры	1	Подвижные	Физические упражнения,	Подвижные игры	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча

				игры	подвижные игры, спортивные игры	resh.edu.ru	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
5		Кросс по пересеченной местности.	1	Кросс по пересеченной местности.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Бег на средние дистанции (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
6		Развитие скоростной выносливости.	1	Развитие скоростной выносливости .	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Беговые упражнения (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
7		Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Подвижные игры (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
8		Кросс по пересеченной местности.	1	Кросс по пересеченной	Физические упражнения,	Бег на средние дистанции	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча

				местности.	подвижные игры, спортивные игры	resh.edu.ru	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
9		Подвижные игры	1	Подвижные игры	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Подвижные игры (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
10		Прыжковые упражнения с отягощением, с гимнастической резиной.	1	Прыжковые упражнения с отягощением, с гимнастической резиной.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
11		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, пилатес	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, пилатес	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
12		Акробатика – основы знаний.	1	Акробатика – основы знаний.	Физические упражнения,	Акробатика(resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим

					подвижные игры, спортивные игры		ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
13		Акробатика: разучивание комбинаций	1	Акробатика: разучивание комбинаций	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Акробатика(resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
14		Аэробика – основы знаний.	1	Аэробика – основы знаний.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Аэробика для начинающих (yotube.com)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
15		Пилатесс: упражнения с отягощением	1	Пилатесс: упражнения с отягощением	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Аэробика для начинающих (yotube.com)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
16		Аэробика: Музыкально – ритмическое воспитание	1	Аэробика: Музыкально –	Физические упражнения,	Аэробика для начинающих (yotube.com)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим

				ритмическое воспитание	подвижные игры, спортивные игры		ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
17		Инструктаж по ТБ. Разучивание акробатической комбинации.	1	Разучивание акробатической комбинации.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Акробатика(resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
18		Пилатесс: упражнения с гимнастической резиной	1	Пилатесс: упражнения с гимнастической резиной	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры		Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
19		Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	Акробатика(resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
20		Инструктаж по ТБ. Основы	1	Инструктаж по ТБ. Основы	Физические упражнения,	ОФП круговая тренировка	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского

		пауэрлифтинга.		пауэрлифтинга.	подвижные игры, спортивные игры	resh.edu.ru	плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
21		Упражнения на верхний плечевой пояс с собственным весом.	1	Упражнения на верхний плечевой пояс с собственным весом.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
22		Упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями .	1	Упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями .	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
23		HOT IRON – основы знаний.	1	HOT IRON – основы знаний.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
24		Кроссфит – основы знаний.	1	Кроссфит –	Физические	ОФП круговая	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского

				основы знаний.	упражнения, подвижные игры, спортивные игры	тренировка (resh.edu.ru)	плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим Воспитание уважения к себе и другим ученикам
25		Приседания с небольшими отягощениями.	1	Приседания с небольшими отягощениями.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
26		Кроссфит. Разновидности бёрпи.	1	Кроссфит. Разновидности бёрпи.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
27		Разновидности сгибания /разгибания рук в различных упорах	1	Разновидности сгибания /разгибания рук в различных упорах	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим

							Воспитание уважения к себе и другим ученикам
28		Кроссфит. Комплекс упражнений.	1	Кроссфит. Комплекс упражнений.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
29		HOT IRON с небольшим отягощением.	1	HOT IRON с небольшим отягощением.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
31		Приседания, наклоны с небольшими отягощениями.	1	Приседания, наклоны с небольшими отягощениями.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях Воспитание творчески активной и самостоятельной личности
32		Разновидности подтягиваний. Упражнения на брусках.	1	Разновидности подтягиваний. Упражнения на брусках.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание любви к Родине Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание бережного отношения к природе Воспитание доброго отношения к окружающим

							Воспитание уважения к себе и другим ученикам
33		Приседания, ходьба выпадами с небольшими отягощениями.	1	Приседания, ходьба выпадами с небольшими отягощениям и.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
34		Кроссфит.. Комплекс упражнений на пресс.	1	Кроссфит.. Комплекс упражнений на пресс.	Физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры	ОФП круговая тренировка (resh.edu.ru)	Воспитание творчески активной и самостоятельной личности Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях

Приложение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дополнительная литература:
 1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
 2. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
 3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
 5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.;Просвещение 2006 г.
 6. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
2. Интернет-ресурсы:
 1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
 2. Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>
 3. К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-uroky.ru/load/71-l-0-6958>
 4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
 5. Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
 6. Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
 7. Педсовет-org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>
3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, компьютер, мультимедиа.
4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи, видеозаписи.
5. Учебно-практическое оборудование:
 1. Стенка гимнастическая.
 2. Скамейка гимнастическая жесткая.
 3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
 4. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
 5. Скакалка детская.
 6. Кегли
 7. Флажки
 8. Мат гимнастический.
 9. Коврики: гимнастические, массажные.
 10. Обруч пластиковый детский.
 11. Рулетка измерительная.
 12. Щиты баскетбольные тренировочные.
 13. Аптечка.