

**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 7 классов
(34 часа в год для 7-х классов)**

**Составитель:
.Токмаков А.Н.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре “Общая физическая 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 и задачи образовательной программы.

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 здоровью 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 «Общезащитная подготовка» реализуется в 7 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.

№ разде	Содержание курса	Формы проведения		Всего часов
---------	------------------	------------------	--	-------------

ла, темы	(перечень основных разделов программы)	занятия	Виды деятельности обучающихся	
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. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Учащиеся должны знать:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, первых олимпийских игр;

о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, влиянии физических упражнений на организм занимающихся и способах простейшего контроля;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики нарушений осанки;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждении;

Учащиеся должны уметь:

выполнять основные движения, упражнения по разделам программного материала;

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений на развитие физических качеств, формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных отношений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

осуществлять взаимодействие с коллективом.

3. Тематическое планирование

№ п/п		Тематические блоки, темы		Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1.		Инструктаж по ТБ. Знание о физической культуре.	1	Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	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	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Спринт с отягощением и сопротивлением.	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	Воспитание положительных черт характера: самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности.
3		Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий. Подвижные игры	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладания.
4		Подвижные игры	1	Построение. Ходьба, бег,	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	https://res	Воспитание гигиенических

				общеразвивающие упражнения	Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	h.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	навыков.
5		Кросс по пересеченной местности.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Кросс по пересеченной местности	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.hedu.ru/subject/lesson/3165/start/	Воспитание уважения к себе и другим ученикам
6		Развитие скоростной выносливости.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.hedu.ru/subject/lesson/3460/start/	Развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
7		Подвижные игры.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.hedu.ru/subject/lesson/3105/start/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
8		Кросс по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.hedu.ru/subject/lesson/3104/start/	Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.

9		Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3196/start/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
10		Прыжковые упражнения с отягощением, с гимнастической резиной.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.
11		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, пилатес	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	Воспитание гигиенических навыков.
12		Акробатика – основы знаний.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.
13		Акробатика: разучивание комбинаций	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладания.

14		Аэробика – основы знаний.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	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		Пилатес: упражнения с отягощением	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Воспитание положительных черт характера: самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности.
16		Аэробика: Музыкально – ритмическое воспитание	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладания.
17		Разучивание акробатической комбинации.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	Воспитание гигиенических навыков.
18		Пилатес: упражнения с гимнастической резиной	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6193/	Воспитание уважения к себе и другим ученикам

					упражнений.	start/195311/	
19		Акробатическая комбинация.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	Развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
20		Инструктаж по ТБ. Основы пауэрлифтинга.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
21		Упражнения на верхний плечевой пояс с собственным весом. Русская лапта	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3113/start/	Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.
22		Упражнения на верхний плечевой пояс с гантелями .	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
23		НОТ IRON – основы знаний.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно	https://res.h.edu.ru/s	Воспитание коллективизма Воспитание чувства товарищеского плеча

				упражнения	воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	subject/reson/3109/start/	Воспитание нравственной чистоты помыслов Воспитание уважения к себе и другим ученикам Воспитание в ученике умения ориентироваться в новых условиях
24		Кроссфит – основы знаний.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://reson/3418/start/	Воспитание положительных черт характера: самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности.
25		Приседания с небольшими отягощениями.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://reson/6193/start/195311/	Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладания.
26		Кроссфит. Разновидности бёрпи.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://reson/3165/start/	Воспитание гигиенических навыков.
27		Разновидности сгибания /разгибания рук в различных упорах	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://reson/3460/start/	Воспитание уважения к себе и другим ученикам

28	Кроссфит. Комплекс упражнений.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	Развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
29	HOT IRON с небольшим отягощением.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3104/start/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
31	Приседания, наклоны с небольшими отягощениями.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3196/start/	Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.
32	Разновидности подтягиваний. Упражнения на брусьях.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр и подвижных игр.
33	Приседания, ходьба выпадами с небольшими отягощениями.	1	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	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	Построение. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Выполнение комплексов упражнений.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Воспитание положительных черт характера: самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности.

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. Мейсона. 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/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
6. Ргошколу.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.