

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«16» августа 2023г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

«24» августа 2023г.

Утверждаю:
Руководитель Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 150-ос от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «Атлетическая гимнастика»
5-11 класс

учителя высшей кв.категории
Санникова И.В.

2022 г.

Пояснительная записка

Программа курса «Атлетическая гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Программа курса «Атлетическая гимнастика» составлена на основе Комплексной программой физического воспитания учащихся 5-9;10-11 классов образовательных учреждений В.И.Ляха.

Направленность курса – спортивно-оздоровительная (физическая).

Срок реализации – 1 год. Занятия проходят раз в неделю.

Возраст обучающихся – 11-17 лет.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Актуальность. Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников дополнительных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Образовательная область дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Занятия атлетической гимнастикой формирует прежде всего развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силовых способностей, выносливости, гибкости, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, исправляют дефекты осанки.

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, выполнение упражнений: с собственной массой тела, экспандерами , со свободными весами, упражнения на силовых и кардио тренажерах , а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Организация работы.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий атлетической гимнастикой активизацию интереса к учебному предмету в общеобразовательном учреждении.

Задачи:

- дать представление о техники выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- объяснить, как правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- развить силовые и основные физические качества;

способствовать повышению работоспособности занимающихся; укрепить здоровье; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности;

формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий атлетической гимнастикой; воспитание морально-этических и волевых качеств.

воспитание морально-волевых качеств; подготовка к службе в рядах Российской армии.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Планируемые результаты

Результаты освоения содержания курса «Атлетическая гимнастика» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по курсу «Атлетическая гимнастика» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формы и методы работы, применяемые на тренировке

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры.

По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений, комментариев играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации на освоение данного материала.

Лекции проводятся при сообщении теоретических сведений.

Не имитационные методы активного обучения – лекция-диалог. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые учащиеся должны получить ответы в ходе лекции.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- 2) указания (методические и организационные);
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинопрограмм, DVD и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Методы практического выполнения упражнений:

– целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;

- расчлененным упражнением;
- игровым методом;
- соревновательным методом;
- метод повторного выполнения упражнений;
- метод круговой тренировки.

Все эти методы являются приоритетными и применяются нами на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья, физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Виды и формы контроля

С учетом временных параметров принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающихся, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок занятия, серий занятий.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности и качества учебного процесса на каком-либо этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, учебного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень подготовленности, динамика результатов, структура и содержание учебного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов.

В настоящее время в теории и методике осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебного процесса.

В процесс физического воспитания органически включены два типа контроля: контроль, осуществляемый педагогом – педагогический контроль, и контроль, осуществляемый воспитуемыми – самоконтроль.

В процессе физического воспитания используются индивидуальные и групповые формы контроля.

Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; при оценке уровня физической подготовленности, при оценке знаний в форме устных вопросов и т.п.

Групповые формы оценки позволяют оценить общие тенденции в состоянии объектов контроля, характерные для класса. Чаще всего используются при организации письменных опросов, анкетировании учащихся и т.д.

Методы и формы контроля:

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Контрольные нормативы

№п/п	Наименование упражнений	1 год обучения 11-14 лет юноши		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-3	4-10	10-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-180	181-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	15-20	22-30	32-40 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	20-29	30-34	35-40
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-30	33-38	40-45

№п/п	Наименование упражнений	1 год обучения 15-18 лет юноши		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-180	181-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	20-50	51-70	71-100 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

Курс является без отметочным.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по	2	2	-

	технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.			
2.	История развития атлетизма.	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4.	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	5	2	3
5.	Общая физическая подготовка.	145	3	142
6.	Специальная физическая подготовка	150	3	147
7.	Кроссовая подготовка	34	-	34
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий.		
9.	ИТОГО	340	14	326

Календарно-тематическое планирование

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Атлетическая гимнастика. Кроссфит» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

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

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

№	Тема урока	Часы	Предметные результаты
---	------------	------	-----------------------

1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОФП	2	Знать: правила поведения в тренажерном зале и на занятиях на свежем воздухе. Историю развития атлетизма. Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
2	Комплекс СФП Контрольные упражнения (мониторинг физического развития)	2	Знать: Гигиену спортсмена и правила закаливание. Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
3	Комплекс ОФП	2	Знать: правила силовых видов спорта. Уметь: выполнять упражнения с собственным весом.
4	Кроссовая подготовка	2	Знать: правила силовых видов спорта. Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
5	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
6	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
7	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
8	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
9	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
10	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
11	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
12	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
13	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
14	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
15	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
16	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
17	Комплекс ОФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
18	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
19	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
20	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
21	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.

22	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
23	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
24	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
25	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
26	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
27	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
28	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
29	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
30	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
31	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
32	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
33	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
34	Комплекс ОФП	2	. Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
35	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
36	Кроссовая подготовка	2	. Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
37	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
38	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
39	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
40	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
41	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
42	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
43	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
44	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
45	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
46	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
47	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с

			собственным весом.
48	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
49	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
50	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
51	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
52	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
53	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
54	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
55	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
56	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
57	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
58	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
59	Комплекс ОФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
60	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
61	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
62	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
63	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
64	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
65	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
66	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
67	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
68	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
69	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
70	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
71	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
72	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.

73	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
74	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
75	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
76	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
77	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
78	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
79	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
80	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОФП	2	Знать: правила поведения в тренажерном зале и на занятиях на свежем воздухе. Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
81	История развития атлетизма .Комплекс СФП	2	Знать: современные направления силовых видов спорта Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
82	Контрольные упражнения(мониторинг физического развития) Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
83	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
84	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
85	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
86	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
87	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
88	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
89	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
90	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
91	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
92	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
93	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
94	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
95	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть

			и подвижные игры.
96	Комплекс ОФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
97	Комплекс СФП	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
98	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
99	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
100	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
101	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
102	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
103	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
104	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
105	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
106	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
107	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
108	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
109	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
110	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
111	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
112	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
113	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
114	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
115	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
116	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
117	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
118	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
119	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
120	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.

121	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
122	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
123	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
124	Комплекс ОФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
125	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
126	Комплекс ОФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
127	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
128	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
129	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
130	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
131	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
132	Комплекс СФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
133	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
134	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
135	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
136	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
137	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
138	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
139	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
140	Комплекс СФП	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
141	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
142	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
143	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
144	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
145	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
146	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с

			собственным весом.
147	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
148	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
149	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
150	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
151	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
152	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
153	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
154	Кроссовая подготовка	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
155	Комплекс СФП	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
156	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
157	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
158	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
159	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
160	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
161	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
162	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
163	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
164	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
165	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
166	Комплекс ОФП	2	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.
167	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
168	Комплекс СФП	2	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
169	Кроссовая подготовка	2	Уметь: преодолеть дистанцию 5 км; играть и подвижные игры.
170	Мониторинг динамики физического развития	2	Выполнение контрольных упражнений. Подведение итогов за учебный год.

Методическое обеспечение программы

• Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

• Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

• Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

• Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.

• Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.

• Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http:// www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx](http://it-n.ru/cjmmunities.Aspx).
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России
Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.