

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Муниципальное казенное учреждение "Управление образования администрации**

**муниципального образования "Карсунский район "**

**МБОУ Татарскогоренская ОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседание  
методического совета

\_\_\_\_\_  
Алимова М.А.  
Протокол №1 от 25. 08. 25 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Аллямова С.У.  
Протокол №1 от 25.08. 25 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Фокеева Г.П.  
Приказот №75 25. 08. 25 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Азбука здоровья»**

для обучающихся 5-7 классов

Учитель: Кафиятулова С.М.

**Татарские Горенки 2025г.**

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 5 -7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### **Актуальность программы**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 11 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная

деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

**Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

## Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-7 классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5,6, 8-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Метапредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

### **Планируемые результаты освоения программы «Азбука здоровья»**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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 по ОФП 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание предметного курса

### 5-7 класс (34 часа).

#### 1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### 2). Двигательные действия и навыки (29час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на

одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5-7класс (34 часа)**

| № п/п | Тема                           | Количество часов |        |          |
|-------|--------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                                | Всего            | Теория | Практика |
| 1.    | Основы теоретических знаний    | 4                | 4      |          |
| 2.    | Двигательные действия и навыки | 30               |        | 30       |
|       |                                |                  |        |          |
|       | Итого                          | 34               | 5      | 29       |



**Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

| №      | Наименование разделов, блоков, тем                                                             | Всего | Количество часов |               | Характеристика деятельности обучающихся                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|---------------|----------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                |       | Аудиторные       | Внеаудиторные |                                                          |
| 1      | Правила техники безопасности на занятиях.                                                      | 1     | 1                |               | Закрепление правил техники безопасности.                 |
| 2      | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.                                                 | 1     | 1                |               | Оказание страховки и ПМП самими учащимися.               |
| 3      | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 1     | 1                |               | Изучение строения организма и его функций.               |
| 4      | Закаливание организма                                                                          | 1     | 1                |               | Различные упражнения на закаливание организма.           |
| 5      | Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.           | 1     | 1                |               | Закрепление терминологии основных упражнений и действий. |
| 6      | Легкоатлетические упражнения.                                                                  | 9     |                  | 8             | Разнообразные легкоатлетические упражнения.              |
| 7      | Подвижные игры и эстафеты.                                                                     | 7     |                  | 7             | Игры и эстафеты с инвентарём и без.                      |
|        | Гимнастика.                                                                                    | 8     |                  | 7             | Разнообразные гимнастические упражнения.                 |
| 9      | Спортивные игры                                                                                | 5     |                  | 7             | Волейбол, баскетбол                                      |
| Итого: |                                                                                                | 34    | 5                | 29            |                                                          |

## В результате освоения программного материала

Учащиеся 5,6, 7 класса должны:

| <b>знать и иметь представление:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;</li><li>- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;</li><li>- о физической нагрузке и способах её регулирования;</li><li>- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- вести дневник самонаблюдения;</li><li>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li><li>- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</li><li>- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;</li><li>- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;</li></ul> |

### Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

### Для 5-7 класса

| Контрольные упражнения         | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Сгибание в упоре лежа (раз)    | 50       | 40      | 30     | 45      | 35      | 20     |
| Прыжки в длину с места (см.)   | 230      | 210     | 180    | 185     | 170     | 150    |
| Поднимание туловища (за 30 с.) | 50       | 40      | 30     | 45      | 35      | 25     |
| Вис на перекладине (сек.)      | 60       | 45      | 30     | 35      | 30      | 20     |
| Наклоны туловища вперед (см.)  | 15       | 12      | 8      | 117     | 15      | 9      |
| Челночный бег 3x10м,с          | 7.5      | 8.0     | 9.3    | 8.5     | 9.0     | 9.7    |
| Бег 30 м,с                     | 5.0      | 5.5     | 6.3    | 5.1     | 5.7     | 6.4    |
| Бег 60 м,с                     | 8.4      | 9.2     | 10.0   | 9,4     | 10,0    | 10.8   |
| Бег 2000 м,с                   | 9.00     | 10.00   | 11.00  | 10.20   | 11.00   | 12.00  |
|                                |          |         |        |         |         |        |

### Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные

санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

### **Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименование раздела и тем                                                                                            | Часы<br>учебного<br>времени | Дата |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»                                      | 1                           |      |
|          | <b>Легкая атлетика.</b>                                                                                               | <b>8</b>                    |      |
| 2        | Бег на короткие дистанции.                                                                                            | 1                           |      |
| 3        | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»                                   | 1                           |      |
| 4        | Ускорения; бег по повороту; финиш.                                                                                    | 1                           |      |
| 5        | Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег по пересеченной местности.                                                     | 1                           |      |
| 6        | Соревнования на звание лучшего бегуна                                                                                 | 1                           |      |
| 7        | Метание мяча на дальность с разбега.                                                                                  | 1                           |      |
| 8        | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя                   | 1                           |      |
| 9        | Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега.                                      | 1                           |      |
|          | <b>Футбол</b>                                                                                                         | <b>6</b>                    |      |
| 10       | Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по неподвижному мячу                                                | 1                           |      |
| 11       | Удар по мячу на точность. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам                                         | 1                           |      |
| 12       | Ведение и обводка. Отбор мяча .Самоконтроль при физических занятиях .Удар неподвижного мяча с 11 метров               | 1                           |      |
| 13       | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра | 1                           |      |
| 14       | Игра по мини-футболу. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.                                              | 1                           |      |
| 15       | Контрольные тесты                                                                                                     | 1                           |      |
|          | <b>Гимнастика</b>                                                                                                     | <b>3</b>                    |      |
| 16       | Акробатические упражнения                                                                                             | 1                           |      |
| 17       | Акробатические упражнения                                                                                             | 2                           |      |
| 18       | Соревнование с элементами гимнастики                                                                                  | 1                           |      |
|          | <b>Волейбол</b>                                                                                                       | <b>8</b>                    |      |
| 19       | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча                                | 1                           |      |
| 20       | Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания                    | 1                           |      |
| 21       |                                                                                                                       | 1                           |      |
| 22       | Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания                                                                 | 1                           |      |
| 23       | Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков                                             | 1                           |      |
| 24       | Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств                                   | 1                           |      |
| 25       | Контрольные тесты                                                                                                     | 1                           |      |
| 26       | Игр по волейболу                                                                                                      | 1                           |      |

|    |                                                                                                                                                                                      |          |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|    | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                     | <b>8</b> |  |
| 27 | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием.                                              | 1        |  |
| 28 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском             | 1        |  |
| 29 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском                | 1        |  |
| 30 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три            | 1        |  |
| 31 | Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах                                                 | 1        |  |
| 32 | Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии | 1        |  |
| 33 | <i>Игра по баскетболу</i>                                                                                                                                                            | 1        |  |
| 34 | <i>Контрольные тесты</i>                                                                                                                                                             | 1        |  |

## Список используемой литературы для составления программы

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.