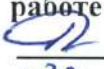


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2
ИМЕНИ В.В.ТАЛАЛИХИНА»

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
ГБОУ СО «СКШ № 2
им.В.В.Талалихина»
Протокол № 1 от
«30» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной
работе
 О.В. Рябцева
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы ГБОУ СО
«СКШ № 2 им. В.В.
Талалихина»
 В.В. Богданов
Приказ № 369 от
«30» 08 2024г.



**Рабочая программа
по ВФСК ГТО
на 2024- 2025 учебный год**

Программу составил педагог дополнительного образования:

Кукуев Виктор Викторович

г. Саратов 2024

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2
ИМЕНИ В.В. ТАЛАЛИХИНА»**

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
ГБОУ СО «СКШ № 2
им.В.В.Талалихина»
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной
работе
_____ О.В. Рябцева
« ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы ГБОУ СО
«СКШ № 2 им. В.В.
Талалихина»
_____ В.В. Богданов
Приказ № _____ от
« ____ » _____ 2024г.

**Рабочая программа
по ВФСК ГТО
на 2024- 2025 учебный год**

Программу составил педагог дополнительного образования:

Кукуев Виктор Викторович

г. Саратов 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена педагогом дополнительного образования ГБОУ «СКШ №2» г. Саратова Кукуевым Виктором Викторовичем на основе следующих нормативных документов:

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., регистрационный номер 19644)

– Примерные программы основного общего образования по физической культуре под руководством А. А. Кузнецова, 2011г.

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №Э29-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

– Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

– О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163- р.

– Программа по этапному внедрению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Цель занятий по общей физической подготовке (ОФП): учебно-тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психологических качеств, творческом использовании средств спортивной игры баскетбол в организации здорового образа жизни.

Изучение предмета направлено на достижение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных качеств: скоростно – силовых, координационных, скоростных, гибкости, специфических специальных качеств.

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта

- освоение знаний об Олимпийских играх древности, Возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств

- обучение навыкам и умениям физически – оздоровительной деятельности - формирование правильной осанки и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельная организация занятий упражнениями

- воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности) норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- помощь и содействие обучающимся в освоении видов физкультурно-спортивного комплекса ГТО (теоретическая и практическая помощь в решение основных задач)

Структура учебного материала представлена следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»
- «Способы двигательной и физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенствование»

Раздел *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

Раздел *«Способы двигательной (физической) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятия физическими упражнениями, играми, игровыми видами спорта.

Раздел *«Физическое совершенствование»*, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Тема *«Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, скоростных и координационных качеств, гибкости). Такое изложение материала позволяет педагогу отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных

особенностей занимающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия спортивными играми и физическими упражнениями (домашние занятия).

Для формирования знаний, умений и навыков используются следующие **методы обучения:**

Объяснительно-иллюстративные методы:

-словесный (объяснение, описание, разбор, инструктирование, комментирование и замечание, распоряжения, команды, указания);

-наглядные: непосредственные (демонстрация), опосредованные (учебники, видео, рисунки), направленного прочувственного двигательного действия (помощь преподавателя, выполнения в замедленном темпе), срочной информации.

-упражнения: целостный (целостно-конструктивный), расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия.

Проблемные:

-частично-поисковый

-метод проекта.

Для формирования качеств личности использую следующие **методы воспитания:**

– традиционно принятые (убеждение, поощрение, принуждение, пример);

– инновационно – деятельностные (алгоритмизация, проектирование);

– неформально – личностные (пример личностно – значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, близких);

– рефлексивные (индивидуальные переживания, самоанализ)

Для формирования физических качеств использую следующие **методы двигательной деятельности:**

– стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартного-повторного)

– переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного-интервального, кругового)

– игровой

– соревновательный.

Используются следующие **формы организации:**

1. фронтальная
2. групповая

3. индивидуальная
4. круговая тренировка.

в большей степени – групповая и индивидуальная формы, в меньшей – фронтальная.

Типы занятий:

- занятие с образовательно-познавательной направленностью
- занятие с образовательно-обучающей направленностью
- занятие с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими занимающимися (самоконтроль) и педагогом (тренером).
- Оперативный; проводится педагогом (тренером) при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы (с учётом возраста занимающихся).
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям спортивными играми и физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание занимающихся. Оценивание предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года, занимающиеся в группе, сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Критерии контроля:

Оценивание:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Методика оценки по физической подготовке

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по общей физической подготовке. Градация положительной оценки («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «Отлично» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «Хорошо» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «Удовлетворительно» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог (тренер). Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или отдельные участники в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «Отлично» — занимающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений. При этом занимающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «Хорошо» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности.

Оценка «Удовлетворительно» — занимающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или элементов; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части тренировочного занятия.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ПО ОФП

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ отведено 150 часов, на вариативную часть – 32 часов. Программа состоит из трех разделов: теоретической части «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и практической части «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых занятиях 8-10 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «ОФП — общая физическая подготовка», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые занятия.

Структура учебного материала представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной и физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел **«Знания о физической культуре»** включает в себя такие учебные темы как: олимпийские игры древности; возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения; физическое воспитание человека; физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья; развитием физических качеств, режим дня; его основное содержание и правила планирования, закаливание организма; правила безопасности и гигиенические требования; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел **«Способы двигательной (физической) деятельности»** включает в себя такие учебные темы как: подготовка к занятиям физической культурой; выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки; физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен; самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Оздоровительные формы

занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*» включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта:

Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование скоростно-силовых, координационных качеств, общей выносливости, силы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения и задания. Прыжковые упражнения и задания.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Тема «*Прикладно-ориентированные упражнения*» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*», включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. *Общефизическая подготовка.*

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

МЕСТО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 181 час, из расчета 3 занятия в неделю по 2 часа. Вместе с тем, чтобы у педагога дополнительного образования (тренера) были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (20 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Результаты освоения содержания программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать занимающиеся по завершении обучения.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком. Результаты освоения программного материала по ОФП оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности занятий футболом, физическими упражнениями и физической культурой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения тренировочных занятий физической культурой, оздоровительной и

тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно - практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Баскетбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной

повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры (познавательное УУД):

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья (регулятивное УУД);
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (коммуникативное УУД);

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий (личностное УУД);
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры (культурное и эстетическое УУД):

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры (регулятивное УУД):

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

- характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортом, спортивными играми, физическими упражнениями и физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и

проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОФП УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Знаний о физической культуре.	В процессе занятия
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе занятия
3	Физическое совершенствование	
	Общая физическая подготовка	150
	Специальная подготовка	
	- техническая	14
	- тактическая	9
	- индивидуальная (командная)	5
	Кроссовая подготовка	4
	Всего часов	182

Знания о физической культуре (в процессе занятия).

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму

осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной деятельности **(в процессе занятия).**

Организация и проведение занятий баскетболом. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию педагога (тренера) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (80 ч.).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Общая физическая подготовка (150 ч.).

Кроссовая подготовка (4 ч.).

Бег с ускорением. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Развитие выносливости.

Специальная подготовка (28 ч.).

Техническая (14 ч.) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом, упражнения общей физической подготовки.

Тактическая (9 ч.) Тактические командные (индивидуальные) действия игроков в нападении, защите. Розыгрыш мяча, взаимодействия игроков (партнёров) по команде.

Индивидуальная (командная) (5ч.) Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько занимающихся.

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре, баскетболу	Д
1.4	Учебные пособия по общей физической подготовке	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по ОФП, физической культуре для учителей, педагогических работников	Д
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам ОФП	Д
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.2	Стенка гимнастическая	Г
4.3	Скамейки гимнастические	Г
4.4	Переключатель гимнастический пристенный	Д
4.5	Канат для лазания	Д
4.6	Обручи гимнастические	Г
4.7	Комплект матов гимнастических	Г
4.8	Аптечка медицинская	Д
4.9	Стол для настольного тенниса	Д
4.10	Комплект для настольного тенниса	Г
4.11	Мячи футбольные	Г
4.12	Мячи баскетбольные	Г
4.13	Мячи волейбольные	Г
4.14	Сетка волейбольная	Д
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	

5.2	Кабинет учителя	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В результате освоения программного материала учебного предмета ОФП обучающиеся по окончании учебного курса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать спортивные занятия ОФП, физической культурой, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины ОФП, физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими

упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Уровень физической подготовленности занимающихся

Мальчики 5 – 6 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	6,3 и больше	6,2	6,1-5,5	5,4-5,1	5,0 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	140 и меньше	141-159	160-180	181-194	195 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+2 и меньше	+3-+5	+6-+8	+9	+10 и больше
Подтягивание (раз)	1	2-3	4-5	-	6 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	7,46 и больше	7,45-6,46	6,45-5,46	5,45-4,47	4,46 и меньше

Мальчики 7 – 8 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	6,0 и больше	5,9	5,8-5,3	5,2-5,0	4,9 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	150 и меньше	151-169	170-190	191-204	205 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+3 и меньше	+4-+6	+7-+9	10	+11 и больше
Подтягивание (раз)	2	4-5	6-7	8-9	10 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6,46 и больше	6,45-5,46	5,45-4,46	4,45-3,47	3,46 и меньше

Мальчики 9 – 11 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	5,8 и больше	5,7	5,6-5,3	5,2-4,9	4,8 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	160 и меньше	161-179	180-200	201-214	215 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+4 и меньше	+5-+7	+8+10	11	+12 и больше
Подтягивание (раз)	3	5-6	7-8	9	11 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	5,46 и больше	5,45-4,46	4,45-4,16	4,15-3,40	3,39 и меньше

Домашнее задание

Комплекс 1: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 2: Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ), специальные упражнения (СУ), КУ (комплексные упражнения) на развитие и совершенствование основных физических качеств (ОФК). Регулярные, систематические, самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 3: ОРУ комплекса утренней зарядки (гимнастики). Активные и регулярные занятия ФУ, ФК, спортом в режиме учебного дня. Занятия ФУ, ФК на свежем воздухе (прогулки, катание на лыжах, коньках).

Комплекс 4: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

