

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Немчиновский лицей**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей физической культуры
протокол от 25.08.2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ И.В. Жирина
приказ от 30.08.2024г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-9 классов

Составитель:

Смирнова Надежда Николаевна,
Лавренина Мария Васильевна
Учителя физической культуры

р.п. Новоивановское, 2024

Пояснительная записка

Программа по учебному курсу внеурочной деятельности по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Программа по учебному курсу внеурочной деятельности даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами физической культуры на уровне, позволяющем расширить понятия обязательного предметного содержания, предусматривает его структурирование по разделам и темам.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности

Продолжительность курса – 1 год. (35 часов). Курс предназначен для учеников 5-6 класса. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: беседы, объяснение и показ, групповые учебно-тренировочные занятия.

Описание места учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Немчиновского лицея, составленном на основе соответствующих нормативных документов, рабочая программа рассчитана на преподавание в 5-6 классах в объеме 35 часов.

Количество часов в год – 35 часа.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

- ✓ Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- ✓ Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать познавательную деятельность обучающихся; инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
- ✓ Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор
- ✓ соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- ✓ Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- ✓ Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности, знакомить обучающихся со словесной (знаковой) основой: учить систематизировать учебный материал; организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков); опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ); развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности.
- ✓ Акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке; привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.
- ✓ Моделировать на уроке ситуации для выбора поступка обучающимся (тексты, инфографика, видео и др.), акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке; привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе.

Помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности. Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, уточняя что они читают, что они слушают, в какие игры играют, о чем говорят на переменах, о чем спорят, что обсуждают в социальных сетях?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания учебного предмета.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), **учить работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Предметные результаты:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

К концу учебного года воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола

- правила игры "Баскетбол", "Волейбол",
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе
- основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
- основы техники удара битой по мячу, техники метания мяча
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

К концу учебного года должны уметь:

выполнять броски двумя руками в баскетболе,
 выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах
 выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,
 выполнять броски на дальность,
 оценивать свою двигательную активность,
 выявлять причины нарушения и корректировать её;
 выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к учащимся на занятии.

Содержание курса внеурочной деятельности

- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.
- Самостоятельное выполнение заданий учителя.
- Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

- Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
- Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка», «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс — 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу

обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Виды тестирования и контроль уровня обученности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. **Процедура тестирования.** Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. **Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка. **Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Тематическое планирование учебного предмета, курса

№п/п	Название тем уроков.	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка	1
3.	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры.	1
4.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Тестирование физических качеств: челночный бег 3*10 м.	1
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	1
6.	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1
7.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	1
8.	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	1
9.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1
10.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1
11.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке	1
12.	Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки)	1
13.	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне.	1

14.	ОРУ с набивными мячами. Тестирование физических качеств: наклон вперед из положения сидя.(см) Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки).Игра	1
15.	Силовая подготовка. Опорный прыжок	1
16.	Тестирование: подтягивания. Прыжки через скакалку парами.	1
17.	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1
18.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1
19.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
20.	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1
21.	Эстафеты с предметами.	1
22.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23.	Игры, игровые задания. Эстафеты	1
24.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
25.	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1
26.	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	1
27.	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	1
28.	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	1
29.	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	1
30.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1
31.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры.	1
32.	Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1
33.	Тестирование физических качеств – бег 30м. Совершенствование техники метания мяча. Игры "волейбол", футбол.	1
34.	Метание мяча . Кроссовая подготовка. Игры волейбол футбол.	1
35.	Выполнение нормативов по ОФП. Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег.	1
	Итого:	35 часов

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		

1.3	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	
1.5	Учебник по физической культуре: Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М. – М.: Просвещение, 2005 г. Ф.М.	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с. 4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск); 6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); 8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	

3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения	
4.1	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы /выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
5	Учебно-практическое оборудование	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	16
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4	Козел гимнастический	1
5.5	Перекладина гимнастическая	2
5.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	3
5.7	Мост гимнастический подкидной	2
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
5.9	Скамейка гимнастическая мягкая	4
5.10	Комплект навесного оборудования	1
5.11	Контейнер с набором т/а гантелей	2
5.12	Коврик гимнастический	20
5.13	Станок хореографический	10
5.14	Маты гимнастические	20
5.15	Мяч набивной (1 кг)	10
5.16	Мяч малый (теннисный)	30
5.17	Скакалка гимнастическая	30
5.18	Мяч малый (мягкий)	2
5.19	Палка гимнастическая	15
5.20	Обруч гимнастический	10
5.21	Коврики массажные	2
5.22	Сетка для переноса малых мячей	1
5.23	Канат для перетягивания	4
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.24	Планка для прыжков в высоту	2
5.25	Стойки для прыжков в высоту	2
5.26	Барьеры л/а тренировочные	8
5.27	Флажки разметочные на опоре	6
5.28	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.29	Номера нагрудные	60

5.30	Палочка эстафетная	10
	Спортивные игры	
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6
5.32	Мячи баскетбольные	20
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	2
5.34	Манишки игровые с номерами	20
5.35	Стойки волейбольные универсальные	2
5.36	Сетка волейбольная	2
5.38	Мячи волейбольные	30
5.39	Табло перекидное	2
5.42	Мячи футбольные	10
5.43	Номера нагрудные	30
5.44	Компрессор для накачивания мячей	1
5.45	Насос для мячей	3
5.46	Фитбол	12
5.47	Фишки	20
6	Средства доврачебной помощи	
6.1	Аптечка медицинская	2
7	Дополнительный инвентарь	
7.1	Шагомер электронный	2
8	Спортивные залы (кабинеты)	
8.1	Спортивный зал большой	1
8.2	Спортивный зал малый	1
8.3	Зоны рекреации	3
8.4	Кабинет учителя	1
8.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
9	Пришкольный стадион (площадка)	
9.1	Легкоатлетическая дорожка	5
9.2	Игровое поле для футбола (хоккейный корт)	1
9.3	Малое футбольное поле	1
9.4	Площадка игровая баскетбольная	1
9.5	Площадка игровая волейбольная	1
9.6	Полоса препятствий	1