

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета школы
протокол от 31.08.2023 № 1



**Дополнительная образовательная программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность:

Физкультурно- спортивная

Вид программы по уровню освоения:

Базовый

Для учащихся:

12-13 лет

Срок обучения:

1 год

Составитель: Мингазов Ф.Я

Педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск 2023

Пояснительная записка

Программа «Школьный спортивный клуб» состоит из нескольких независимых направлений: «ОФП», «Баскетбол», «Волейбол», «Бадминтон», «ГТО путь к здоровью».

Общая характеристика занятия

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Данная программа разработана для занятий с учениками начального и среднего звена. Программа рассчитана на 9 час в неделю для обучающихся 4–6 классов (10 – 13 лет). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших с средних школьников.

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Содержание курса по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг,

гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме

умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

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; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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; — представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;

- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья. Основные направления реализации программы:
- организация и проведение инструктажа по технике безопасности
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Распределение времени на различные виды программного материала.

Учебный план

№	Тема	Количество часов
1	Знание о физической культуре	2
2	Легкая атлетика	192
	Ходьба и бег	62
	Прыжки	62
	Метание малого мяча	62
3	Подвижные и спортивные игры	84
4	Лыжная подготовка	13
5	Гимнастика с основами акробатики	13
	Всего	304

Календарный учебный график

№	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-2			Групповая	2	Правила техники безопасности при занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Спорт зал. Спорт пл.	текущий
3			Фронтальная	2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Спорт пл.	текущий

4-5			групповая	2 2	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Спорт пл.	текущий
6			Фронтальная	0,5	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Спорт пл.	текущий
7-8			групповая	2 2	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Спорт зал	текущий
9			Фронтальная	0,5	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры	Спорт пл.	текущий

					с метанием мяча.		
10-11			групповая	2 2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Спорт зал	текущий
12			Фронтальная	0,5	Возможные травмы и их предупреждения . Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Спорт зал	текущий
13-14			групповая	2 2	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	Спорт зал	текущий
15			групповая	0,5	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	Спорт зал	текущий

16-17			групповая	2 2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Спорт зал	текущий
18			Фронтальная	0,5	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Спорт зал	текущий
19-20			индивидуальная	2 2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Спорт зал	текущий
21			Фронтальная	0,5	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в	Спорт зал	текущий

					упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.		
22-23			тестирование	2 2	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Спорт зал	Зачет
24			групповая	0,5	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	каб	текущий
25			групповая	2 2	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Спорт зал	текущий
26			групповая	0,5	Эстафетный бег 3x10 на результат.	Спорт зал	текущий

					Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий.		
27-28			индивидуальная	2 2	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. С/И	Спорт зал	текущий
29			групповая	0,5	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. С/И (футбол). Личная гигиена.	Спорт зал	текущий
30-31			круговая	2	Упражнения на развитие силы и	Спорт зал	текущий

				2	выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.		
32			Фронтальная	0,5	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения в весе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	Спорт зал	текущ ий
33- 34			групповая		Прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. С/И по выбору.	Спорт зал	текущ ий
35			Фронтальная	0,5	Развитие координационны х способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	Спорт зал	текущ ий

36-37			групповая	2 2	Прыжки вверх толчком одной ногой	Спорт зал	текущий
38			Фронтальная	0,5	Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Спорт зал	текущий
39-40			индивидуальная	2 2	Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Спорт зал	текущий
41			Фронтальная	0,5	Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Спорт зал	текущий

42-43			тестирование	2 2	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек.	Спорт зал	зачет
44			Фронтальная	0,5	Ведение мяча в движении	Спорт зал	текущий
45-46			фронтальная	2 2	Упражнения на передачу и броски мяча	Спорт зал	текущий
47-48			групповая		Упражнения на передачу и броски мяча	Спорт зал.	текущий
49			групповая	0,5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	Спорт зал	текущий
50-51			групповая	2 2	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	Спорт зал	текущий
52			групповая	0,5	Кувырок вперёд и назад в группировке	Спорт зал	текущий
53-54			групповая	2 2	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	Спорт зал	текущий

55			фронтальная	0,5	Опорные прыжки через гимнастического козла	Спорт зал	текущий
56-57			индивидуальная	2 2	Упражнения на низком гимнастическом бревне	Спорт зал	текущий
58			индивидуальная	0,5	Упражнения на низком гимнастическом бревне	Спорт зал	текущий
59-60			индивидуальная	2 2	Лазание по канату в три приема.	Спорт зал	текущий
61			групповая	0,5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	Спорт зал	текущий
62-63			групповая	2 2	Опорные прыжки через гимнастического козла	Спорт зал	текущий
64			групповая	0,5	Упражнения на низком гимнастическом бревне	Спорт зал	текущий
65-66			групповая	2 2	Упражнения на низком гимнастическом бревне	Спортзал	текущий
67-68			круговая	2 2	Лазание по канату в три приема. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	Спорт зал	текущий

					Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		
69			групповая	0,5	Старт и стартовый разгон	каб	текущий
70-71			индивидуальная	2 2	Бег в равномерном темпе.	Спортзал	текущий
72			групповая	0,5	Эстафетный бег	каб	текущий
73-74			тестирование	2 2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Спортзал	зачет
75			фронтальная	0,5	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	Спортзал	текущий
76-77			групповая	2 2	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	Спортзал	текущий
78			фронтальная	0,5	Опорные прыжки через	Спортзал	текущий

					гимнастического козла		
79-80			групповая	2 2	Упражнения на низком гимнастическом бревне	Спортзал	текущий
81			фронтальная	0,5	Передвижение одновременным одношажным ходом	Спортзал	текущий
82-83			групповая	2 2	Передвижение одновременным одношажным ходом	Спортзал	текущий
84			групповая	0,5	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	Спортзал	текущий
85-86			тестирование	2 2	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	Спортзал	зачет
87			групповая	0,5	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Спортзал	текущий
88-89			групповая	2 2	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	Спортзал	текущий
90			групповая	0,5	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	Спортзал	текущий

91-92			групповая	2 2	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	Спортзал	текущий
93			групповая	0,5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	каб	текущий
94-95			тестирование	2 2	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	Спортзал	зачет
96			групповая	0,5	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	Спортзал	текущий
97-98			круговая	2 2	Передвижение одновременным одношажным ходом	Спортзал	Текущий
99			групповая	0,5	Метание мяча весом 150г. Правила и техника выполнения норматива	Спортплощадка	текущий
100			круговая	2 2	Метание мяча весом 150г.	Спортплощадка	Текущий

101			групповая	0,5	Метание мяча весом 150г Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	Спорт площа дка	текущ ий
102 - 103			тестирование	2 2	Метание мяча весом 150г. Правила и техника выполнения норматива	Спорт площа дка	зачет
104			групповая	0,5	Метание мяча весом 150г.	Спорт площа дка	текущ ий
105 - 106			групповая	2 2	Метание мяча весом 150г Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	Спорт площа дка	Текущ ий

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. .Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

- 1.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю .И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.Ru)
5. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // .
www.infosport/ ru/press](http://www.infosport/ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

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

Интернет ресурсы

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