

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
МАОУ Гимназия № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Гимназия №2

_____ Штейнберг И.Г.

Приказ №94 от «31» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА

г. Красноярск 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения раздела «ОФП» обучающимися 7-17 лет. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Это связано с тем, что в спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Типовой программы для внешкольных занятий «Спортивные кружки и секции» Москва, 2016 год.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные: культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные и игровые технологии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные;
- эстафеты, праздники и соревнования;
- самостоятельная работа, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (антропометрические показатели), домашние задания.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- выработка устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и спорта;
- улучшение здоровья;
- содействие всестороннему развитию личности; формирование системы необходимых двигательных навыков;
- формирование личностных и ценностно-ориентационных качеств в области физкультурно-спортивной деятельности.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих *задач*:

- укреплять здоровье обучающихся, содействовать нормальному физическому развитию;
- развивать жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- оказывать помощь ребенку в определении направления двигательной

- деятельности;
- формировать устойчивый интерес к профессии тренера-преподавателя;
- способствовать становлению личности как субъекта собственных способностей;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика курса

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- **Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- **Принцип доступности.** При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- **Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- **Принцип прочности.** На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- **Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- **Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа ОФП предназначена для обучающихся 7-17 лет. Набор обучающихся в группу производится по заявлению родителей ребенка, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

- 1-6 группа ориентированы на спортивные и подвижные игры.
- 7,9 группы ориентированы на туризм.
- 10-12 группы ориентированы на корригирующую гимнастику.

3. Место курса в учебном плане

Данная программа направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Рассчитана на 3 часа в неделю и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

4. Результаты освоения курса

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

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

5. Содержание курса

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о технике безопасности при занятиях спортом, принципах работы организма при выполнении физических упражнений, гигиене спортсмена. Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм:- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок: Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена; Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований; Грубое нарушение правил контроля со стороны врача; Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Соблюдение гигиены спортсменом: режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

В разделе «Общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная и корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика: *Теория*. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. *Практические занятия*. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты: *Теория*. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. *Практические занятия*. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по основным видам спорта, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Двухсторонние игры» *Теория*. Объяснение правил игры. *Практические занятия*. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

В разделе «Контрольные испытания» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям

обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование 1-6 группы

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	1 год	2 год	3 год
Основы знаний			
Вводное занятие. ТБ на занятиях. (Травматизм в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена).	3	3	3
Общая физическая подготовка (ОФП)			
Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	24	21	18
Корректирующая гимнастика.	6	3	3
Оздоровительная гимнастика.	6	3	3
Оздоровительный бег.	В процессе занятия		
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	В процессе занятия		
Специальная физическая подготовка (СФП)			
Основы видов спорта.	3	3	3
Подвижные/ спортивные игры.	33	36	30
Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	В процессе занятия		
Соревнования, конкурсы.	9	9	15
Двухсторонние игры	12	18	21
Контрольные испытания	6	6	6
Итого часов	102	102	102

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях. (Травматизм в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена).	3
2.	Корректирующая гимнастика.	3
3.	Контрольные испытания	3
4.	Оздоровительная гимнастика	3
5.	ОРУ	3
6.	ОРУ	3
7.	ОРУ	3
8.	ОРУ	3
9.	Основы видов спорта.	3
10.	Подвижные/ спортивные игры.	3
11.	Подвижные/ спортивные игры.	3
12.	Подвижные/ спортивные игры.	3
13.	Подвижные/ спортивные игры.	3
14.	Двухсторонние игры.	3
15.	Двухсторонние игры.	3
16.	Подвижные/ спортивные игры.	3
17.	Соревнования, конкурсы.	3
18.	Подвижные/ спортивные игры.	3

19.	Подвижные/ спортивные игры.	3
20.	Подвижные/ спортивные игры.	3
21.	ОРУ	3
22.	ОРУ	3
23.	Корригирующая гимнастика.	3
24.	Подвижные/ спортивные игры.	3
25.	Соревнования, конкурсы.	3
26.	Подвижные/ спортивные игры.	3
27.	Подвижные/ спортивные игры.	3
28.	Оздоровительная гимнастика.	3
29.	Двухсторонние игры.	3
30.	Двухсторонние игры.	3
31.	ОРУ	3
32.	ОРУ	3
33.	Контрольные испытания	3
34.	Соревнования, конкурсы.	3

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях. (Травматизм в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена).	3
2.	Контрольные испытания	3
3.	Оздоровительная гимнастика	3
4.	ОРУ	3
5.	ОРУ	3
6.	Основы видов спорта.	3
7.	Подвижные/ спортивные игры.	3
8.	Подвижные/ спортивные игры.	3
9.	Двухсторонние игры.	3
10.	Двухсторонние игры.	3
11.	Подвижные/ спортивные игры.	3
12.	Подвижные/ спортивные игры.	3
13.	Подвижные/ спортивные игры.	3
14.	Соревнования, конкурсы.	3
15.	Подвижные/ спортивные игры.	3
16.	Подвижные/ спортивные игры.	3
17.	Подвижные/ спортивные игры.	3
18.	ОРУ	3
19.	ОРУ	3
20.	Корригирующая гимнастика.	3
21.	Двухсторонние игры.	3
22.	Двухсторонние игры.	3
23.	Соревнования, конкурсы.	3
24.	Подвижные/ спортивные игры.	3
25.	Подвижные/ спортивные игры.	3
26.	Подвижные/ спортивные игры.	3
27.	ОРУ	3

28.	ОРУ	3
29.	Двухсторонние игры.	3
30.	Двухсторонние игры.	3
31.	Соревнования, конкурсы.	3
32.	ОРУ	3
33.	Контрольные испытания	3
34.	Соревнования, конкурсы.	3

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях. (Травматизм в спорте, причины. Принцип работы организма при выполнении физических упражнений. Гигиена спортсмена).	3
2.	Контрольные испытания	3
3.	Оздоровительная гимнастика	3
4.	ОРУ	3
5.	ОРУ	3
6.	Основы видов спорта.	3
7.	Подвижные/ спортивные игры.	3
8.	Подвижные/ спортивные игры.	3
9.	Двухсторонние игры.	3
10.	Двухсторонние игры.	3
11.	Подвижные/ спортивные игры.	3
12.	Подвижные/ спортивные игры.	3
13.	Подвижные/ спортивные игры.	3
14.	Соревнования, конкурсы.	3
15.	Подвижные/ спортивные игры.	3
16.	Подвижные/ спортивные игры.	3
17.	Подвижные/ спортивные игры.	3
18.	ОРУ	3
19.	ОРУ	3
20.	Корректирующая гимнастика.	3
21.	Двухсторонние игры.	3
22.	Двухсторонние игры.	3
23.	Соревнования, конкурсы.	3
24.	Подвижные/ спортивные игры.	3
25.	Подвижные/ спортивные игры.	3
26.	Соревнования, конкурсы.	3
27.	ОРУ	3
28.	ОРУ	3
29.	Двухсторонние игры.	3
30.	Двухсторонние игры.	3
31.	Соревнования, конкурсы.	3
32.	Двухсторонние игры.	3
33.	Контрольные испытания	3
34.	Соревнования, конкурсы.	3

7,9 группы
Календарно-тематическое планирование
1 год

№	Содержание занятия	Количество часов
1. Основы туристической подготовки		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях «ОФП в туризме». История развития туризма в России.	3
2	Туристические возможности родного края. Маршруты туристических походов по родному краю. Изучение организации и проведения походов и экскурсий .	3
2. Топография и ориентирование		
3	Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. ОФП.	3
4	Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу. ОФП.	3
5	Определение азимута. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. ОФП.	3
6	Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром. ОФП.	3
7	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. ОФП.	3
8	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения. ОФП.	3
3. Техника пешеходного туризма		
9	Основы техники пешеходного туризма.	3
10	Туристические узлы. Техника вязки узлов.	3
11	Прохождение полосы препятствий (личная техника). Общая физическая подготовка.	3
12	Вязка узлов на время. Игра по выбору. Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	3
13	Способы переправы. Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами.	3
14	Правила организации командных страховок. Способы и правила наведения переправы	3
15	Понятия о преградах. Правила преодоления природных преград.	3
16	Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы.	3
17	Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям.	3
18	Наведение и правила прохождения навесной переправы. Способы наведения и прохождения навесной переправы	3
19	Преодоление туристической полосы препятствий. Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию	3
4. Краеведение		
20	Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. ОФП.	3
21	История края, памятные исторические места. Подвижные игры.	3
22	Проведение краеведческой викторины. Подвижные игры.	3

23	Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. ОФП.	3
5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.		
24	Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Легкая атлетика.	3
25	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Подвижные игры.	3
26	Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Походный травматизм. Изготовление носилок из шестов.	3
6. Общая физическая подготовка		
27	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья. ОФП.	3
28	Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.	3
29	Упражнения с сопротивлением, со скакалками.	3
30	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. Упражнения для всех групп мышц.	3
31	Подготовка группового и специального снаряжения. Лёгкая атлетика.	3
32	Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. ОФП.	3
33	Командное прохождение туристического маршрута.	3
34	Подведение итога работы кружка за учебный год	3

Тематическое планирование 2 года обучения

№п.п	Содержание	Кол- во часов
1.	Правила по ТБ. Виды туризма. ОФП.	3
2.	Обязанности ответственного за снаряжение. Личное снаряжение. ОФП.	3
3.	Групповое снаряжение. ОФП	3
4.	Укладка рюкзака. ОФП	3
5.	Основные требования к месту ночлега. ОФП	3
6.	Устройство и установка палаток. ОФП	3
7.	Выбор района путешествия. Маршрутные документы. Распределение обязанностей. ОФП	3
8.	Правила поведения и движения на различных видах транспорта. Действия отставшего участника.	3
9.	Способы движения на местности. Обязанности направляющего и замыкающего. ОФП.	3
10.	Правила поведения в лесу. ОФП	3
11.	Действия потерявшего. ОФП	3
12.	Действия группы, потерявшей участника. ОФП	3
13.	Способы преодоления естественных препятствий. ОФП	3

14.	Движение группы с преодолением зарослей и завалов. ОФП	3
15.	Движение группы с преодолением оврагов и канав. ОФП	3
16.	Понятие и значение топографии. ОФП.	3
17.	Способы изображения объектов на топографической карте. ОФП	3
18.	Масштабы топографических карт, виды масштабов. ОФП	3
19.	Чтение топографической карты. ОФП	3
20.	Распознавание топографических знаков на местности .ОФП	3
21.	Отличительные особенности спортивных карт. ОФП	3
22.	Определение направления на карте и местным признакам. ОФП	3
23.	Компас: виды, устройство. ОФП	3
24.	Ориентирование карты. ОФП	3
25.	Определение направления по карте. ОФП	3
26.	Определение направления по местным признакам. ОФП	3
27.	Положение Красноярского края на географической карте. ОФП	3
28.	Крупные речные артерии родного края. ОФП	3
29.	Охраняемые территории. ОФП	3
30.	Медицинская аптечка для похода выходного дня. Принципы оказания первой медицинской помощи. ОФП	3
31.	Общее понятие травмы и виды травм. Первая помощь. ОФП	3
32.	Способы транспортировки пострадавших. ОФП	3
33.	Ознакомление с охраняемыми территориями Красноярского края (Столбы). ОФП	3
34.	Ознакомление с охраняемыми территориями Красноярского края (Столбы). ОФП	3
	Итого:	102ч.

Тематическое планирование 3 года обучения

№п.п	Содержание	Кол- во часов
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях. ОФП	3
2.	Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов. Эстетические правила туристов.	3
3.	Рельеф и климатические особенности родного края.	3
4.	Рельеф и климатические особенности родного края. Такмак	3
5.	Животный и растительный мир родного края. Столбы.	3
6.	Топографические карты. Обозначения водных объектов. Базаиха.	3
7.	Топографические знаки. Обозначения растительности. Гремячая грива	3
8.	Топографические знаки. Обозначение объектов. О. Татышев.	3
9.	Топографические знаки. Карты.	3
10.	Топографические знаки.	3
11.	Чтение топографических карт. Ветлужанка.	3
12.	Узлы и их применение в туризме.	3
13.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	3
14.	Отработка навыков завязывания туристических узлов. О. Отдыха.	3
15.	Отработка навыков завязывания туристических узлов. О. Татышев	3

16.	Спортивное туристическое снаряжение. Бобровый лог.	3
17.	Личное снаряжение.	3
18.	Групповое снаряжение. Столбы	3
19.	Техника и тактика ориентирования. Ветлужанка.	3
20.	Техника и тактика ориентирования. Гремячая грива.	3
21.	Технические приемы в ориентировании. Столбы.	3
22.	Технические приемы в ориентировании. Сопка.	3
23.	Ориентирование в лабиринте. О. Татышев.	3
24.	Ориентирование в лабиринте. Гремячая грива	3
25.	Ориентирование в лабиринте. О. Молокова	3
26.	Распределения обязанностей для проведения похода выходного дня. Ветлужанка.	3
27.	Подготовка снаряжения для похода выходного дня. Торгашинский хребет.	3
28.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
29.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
30.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
31.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
32.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
33.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
34.	Отработка навыков ориентирования и техники пешеходного туризма.	3
	Итого:	102

10-12 группы
Календарно-тематическое планирование
1 год

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ, понятие о значении корригирующей гимнастики на формирование опорно-двигательного аппарата.	3
2.	Упражнения для овладения полным дыханием; ознакомление с техникой ходьбы и бега	3
3.	Упражнения для овладения смешанным типом дыхания, обучение положению туловища, головы, рук в технике ходьбы и бега	3
4.	Упражнения для развития носового дыхания, упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки	3
5.	Упражнения на формирование правильной осанки, формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника	3
6.	Самовытяжение, упражнения на равновесие	3
7.	Привитие навыка правильной осанки	3
8.	Корригирующие упражнения	3

9.	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	3
10.	Упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;	3
11.	Упражнения для глубоких мышц спины	3
12.	Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа	3
13.	Упражнения для растяжения связок стопы	3
14.	Обучение комплексу упражнений на голеностоп	3
15.	Статические упражнения на стопу	3
16.	Упражнения на равновесие, развитие подвижности суставов голеностопа	3
17.	Целевая игра на внимание	3
18.	Тренировка основных исходных положений	3
19.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	3
20.	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	3
21.	Упражнения на расслабление	3
22.	Целевая игра	3
23.	Упражнения для овладения полным дыханием	3
24.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	3
25.	Самовытяжение, упражнения на равновесие	3
26.	Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени	3
27.	Упражнения для развития носового дыхания.	3
28.	Упражнения для овладения смешанным типом дыхания	3
29.	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	3
30.	Целевая игра	3
31.	Комплекс упражнений на равновесие	3
32.	Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове	3
33.	Комплекс упражнений с предметами на укрепление мышц стопы	3
34.	Целевая игра	3
		102

2 год

№ п/п	тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ, понятие о значении корригирующей гимнастики. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника.	3
2.	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.	3
3.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и тела.	3
4.	Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата.	3
5.	Упражнения на расслабление	3
6.	Упражнения для овладения полным дыханием.	3
7.	Упражнения для овладения смешанным типом дыхания	3
8.	Упражнения для развития носового дыхания.	3

9.	Упражнения на формирование правильной осанки	3
10.	Самовытяжение, упражнения на равновесие	3
11.	Привитие навыка правильной осанки	3
12.	Корректирующие упражнения	3
13.	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	3
14.	Целевая игра	3
15.	тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	3
16.	Комплекс упражнений на укрепление прямых мышц спины	3
17.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	3
18.	Комплекс упражнений на укрепления прямых и косых мышц живота	3
19.	Целевая игра	3
20.	Комплекс упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника	3
21.	Комплекс упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника	3
22.	Тренировка основных исходных положений	3
23.	Условная игра	3
24.	Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	3
25.	Комплекс упражнения на расслабление	3
26.	Комплекс упражнения на расслабление	3
27.	Комплекс упражнений для овладения полным дыханием;	3
28.	Комплекс упражнений для овладения смешанным типом дыхания, условная игра	3
29.	Комплекс упражнений для развития носового дыхания, целевая игра	3
30.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	3
31.	Самовытяжение, комплекс упражнений на равновесие	3
32.	Привитие навыка правильной осанки, целевая игра	3
33.	Комплекс корректирующих упражнений, условная игра	3
34.	Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета	3
		102

3 год год

№ п/п	Тема раздела, урока.	Кол-во часов.
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Игра «По своим местам» (по определенным правилам)	3
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием гимнастической палки. Упражнения на растягивание.	3
3.	Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием гимнастической палки. Упражнения на растягивание.	3
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием гимнастической палки. Упражнения на растягивание.	3

5.	Общая характеристика фитбола. Обучение правильной посадке на фитболе. Упражнения на фитболе.	3
6.	Упражнения на фитболе.	3
7.	Базовые положения на фитболе при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе) в взаимодействии с дыханием.	3
8.	Обучение базовым положениям на фитболе при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе) в взаимодействии с дыханием.	3
9.	Общая характеристика гимнастических упражнений. Обучение правильному выполнению гимнастических упражнений в комплексе с дыханием.	3
10.	Выполнение гимнастических упражнений в комплексе с дыханием.	3
11.	Простейшие связки и чувству ритма.	3
12.	Простейшие связки и чувству ритма.	3
13.	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	3
14.	Выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе при уменьшении площади опоры.	3
15.	Выполнение упражнений для рук и ног сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	3
16.	Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для укрепления мышц спины, рук и ног в сочетании со звуковым сопровождением.	3
17.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание.	3
18.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание.	3
19.	Комплекс упражнений на фитболе в равновесии с музыкальным сопровождением.	3
20.	Комплекс упражнений на фитболе. Сохранение правильной осанки в сочетании с правильным дыханием.	3
21.	Выполнение упражнений в едином движении.	3
22.	Выполнение упражнений в едином движении.	3
23.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием обруча в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание с использованием спортивного инвентаря.	3
24.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием обруча в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание с использованием спортивного инвентаря.	3
25.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием скакалки в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание с использованием спортивного инвентаря.	3
26.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием скакалки в едином для всей группы темпе.	3

	Упражнения на растягивание с использованием спортивного инвентаря.	
27.	Совершенствование качества выполнения гимнастических упражнений в различных положениях (стоя, сидя, лежа, в приседе, с предметами).	3
28.	Совершенствование качества выполнения гимнастических упражнений в различных положениях (стоя, сидя, лежа, в приседе, с предметами).	3
29.	Упражнения на гибкость и силу с предметами, в парах.	3
30.	Упражнения на гибкость и силу с предметами, в парах.	3
31.	Упражнения на гибкость и силу с предметами, в парах.	3
32.	Комплекс упражнений с подручными предметами для самостоятельных занятий.	3
33.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий на свежем воздухе.	3
34.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий.	3
		102

7. Материально - техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивный зал, спортивная площадка.

Обеспеченность программы методическими видами продукции

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3. Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П

5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098 (видео уроки) http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html (олимпиадные задания)	

8. Список литературы

Для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
2. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)