



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №253
Приморского района Санкт-Петербурга имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа № 253 Приморского района
Санкт-Петербурга имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
№1 от «30» августа 2024 года

ПРИНЯТА

с учетом мотивированного мнения
Совета родителей
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2024 года
№251-од
Директор _____ Н.А. Фурсова



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Лига кадетского спорта»

Санкт-Петербург 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лига кадетского спорта» для обучающихся 8-9 классов составлена на основе следующих документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. от «29» декабря 2014г. №1644, от «31» декабря 2015г. №1577);

2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015)

3. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Красногвардейская гимназия» на 2019-2022 годы (Приказ № 01/08-161 от 02.09.2019 г.);

Учебно-методическое обеспечение программы

При разработке программы использованы следующие методические пособия:

1. Институциональная программа патриотического воспитания «Сыны Отечества».

Актуальность программы определена тем, что Одна из целевых установок в системе учащейся молодежи - подготовка к профессиональной деятельности и службе в рядах российской армии.

И одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки учащихся, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств.

Программа включает в себя изучение теоретических вопросов и приобретение практических навыков.

Главные положения принципа подготовки человека к профессиональной и оборонно-спортивной деятельности выражаются в следующем:

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

- надо постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма нравственных качеств.

Цель данной программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Данную цель конкретизируют следующие **задачи**:

- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств;

- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития;

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств;

- воспитание морально-волевых качеств;

- создание предпосылок, необходимых в их будущей профессиональной деятельности;

- воспитание гармонично нравственной личности.

Отличительными особенностями являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания школьников;

- организация содержания программы по разделам, соотносящимся с системными компонентами физкультурной деятельности: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Основные формы организации учебных занятий:

1. Фронтальная

2. Групповая

3. Индивидуальная форма учебной работы

Основные методы работы с материалом курса – речевые, наглядные, контрольные, практические, мнемонические.

Виды учебной деятельности

Основной формой организации учебного процесса является урочная деятельность. Преобладающий тип урока - комбинированный. Комбинированные уроки дополняются проведением уроков в форме школьной беседы визуализации и уроков в форме практических занятий.

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;

- подготовка индивидуальных рефератов;
- индивидуальные консультации;
- практические занятия.

Таким образом, занятия по внеурочной программе опираются на содержание уроков в рамках учебной программы, являясь их логическим продолжением, и направлены на расширение и углубление материала по основам безопасности жизнедеятельности и физической культуре.

Место программы внеурочной деятельности

Срок реализации программы – 1 час в неделю, в год 34 часа. Из них аудиторных – 34 часа.

Форма контроля

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1) Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2) Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3) Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Предметные.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик *получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Формы деятельности	Виды деятельности
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (повороты на месте, перестроения на месте). ОРУ. Кроссовая подготовка (300м), бег с преодолением препятствий, подвижная игра «Салки». ОРУ на формирование осанки. Эстафеты с предметами. Эстафеты с элементами бега. Подвижная игра «Верёвочка под ногами». эстафета по кругу, подвижная игра «Бег за флажками». ОРУ с предметами (г/м палками). Кроссовая подготовка (500м), метание малого мяча в цель с места. Тест «Челночный бег 3x10м». ОРУ с предметами (набивными мячами 1 кг). Кроссовая подготовка (700 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча на дальность. Игра в мини-футбол. Совершенствование строевых упражнений: повороты на месте, перестроения на месте, строевой шаг. ОРУ с предметами (г/м скакалкой). ОРУ с предметами (с использованием г/м скамейки). Кроссовая подготовка (1000м), линейная эстафета. ОРУ на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний».	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей
Акробатика	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Акробатика: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях, стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний». Упражнения в лазании и перелезании. На животе; в упоре на руках без помощи ног (по гимнастической скамейке). Эстафеты с элементами акробатических упражнений. ОРУ с использованием скамеек. Акробатика: стойки на лопатках без помощи рук, на голове и руках с помощью партнёра. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ в парах на сопротивление. Сочетание серий кувырков, подскоков. «Мост» с помощью партнёра. Тест «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу». Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учебная игра в мини-футбол. ОРУ на формирование осанки. Эстафеты с элементами акробатики. Учебная игра в мини-баскетбол. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Тест «Приседания».	Проведение комплекса ОРУ с группой
Спортивные игры	Правила поведения, меры безопасности. Строевые упражнения. ОРУ с предметами (с н/м мячами 1-2 кг). Учебная игра в мини-баскетбол. Равномерный бег 3 мин. Учебная игра в мини-футбол. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка», пионербол. Правила организации и проведения спортивных и подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Кросс 300 м. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». ОРУ, выполняемые на ходу. Эстафеты с элементами баскетбола: ведением мяча, передачами, бросками в кольцо. ОРУ в движении по кругу. Кросс 500 м Преодоление полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений. Двухсторонняя игра в мини-футбол. Упражнения на тренажерах для развития силовых способностей. Упражнения с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы на тренажерах. Тест «Поднимание туловища за 30с». Ходьба и бег с ускорением «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях. Круговая тренировка (4-5 станций). Упражнения на развитие силовых способностей: подтягивание в вися на перекладине (мальчики), в вися (лёжа) на низкой перекладине (девочки); поднимание ног в вися на гимнастической стенке до посильной высоты. Бег с максимальной скоростью и в различных направлениях на отрезках 10-15 метров. Челночный бег 3x10, 4x9 м.	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата проведения	
						План	Факт
1	Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. Режим дня юного спортсмена, гигиенические требования. Легкоатлетические упражнения.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (повороты на месте, перестроения на месте); ОРУ. Кроссовая подготовка (300м), бег с преодолением препятствий, подвижная игра «Салки»	Знать и соблюдать правила безопасности. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления горизонтальных препятствий, уметь проводить разминку, подвижную игру.	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей	7.09.	
2	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Кроссовая подготовка (300м), бег с преодолением препятствий, эстафеты с предметами	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления горизонтальных препятствий, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой. Демонстрация двигательных способностей	14.09.	
3	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка (500м), бег с преодолением препятствий, эстафеты с элементами бега. Подвижная игра «Верёвочка под ногами».	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления вертикальных препятствий, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры. Демонстрация двигательных способностей	21.09.	
4	Правила организации и проведения подвижных игр. Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств,	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Кроссовая подготовка (500м), бег с преодолением препятствий, эстафета по кругу, подвижная игра «Бег за флажками»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику преодоления вертикальных препятствий, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры. Демонстрация двигательных способностей	28.09.	

	координационных, выносливости						
5	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Тестирование двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами (г/м палками) Кроссовая подготовка (500м), метание малого мяча в цель с места Тест «Челночный бег 3х10м»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча в цель	Тестирование «Челночный бег 3х10м (Приложение 1)	5.10.	
6	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами (набивными мячами 1 кг) Кроссовая подготовка (700 м). Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча на дальность. Игра в мини-футбол.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча в цель. Правила игры в мини-футбол	Оценивание по технике исполнения	12.10.	
7	Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Тестирование двигательных способностей	Комбинированный	Совершенствование строевых упражнений: повороты на месте, перестроения на месте, строевой шаг. ОРУ с предметами (г/м скакалкой). Кросс (700 м); прыжки в глубину (100-150 см). Метание мяча на дальность с разбега. Тест «Прыжок в длину с места».	Знать технику изученных упражнений. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику метания мяча на дальность, прыжков в глубину. Знать правила игры.	Тестирование «Прыжок в длину с места». (Приложение 1) Демонстрация двигательных способностей	19.10.	
8	Легкоатлетические упражнения на развитие выносливости, координационных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения ОРУ с предметами (с использованием г/м скамейки). Кроссовая подготовка (1000м), линейная эстафета.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь проводить разминку, знать технику длительного бега.	Проведение комплекса ОРУ с группой.	9.11.	
9	Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ. Легкоатлетические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Строевые упражнения ОРУ на гимнастической стенке. Акробатика: группировка в различных положениях, перекаты на спину и в стороны в различных исходных положениях, стойка на лопатках. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику акробатических упражнений, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Оценивание по технике исполнения	16.11.	

10	Гимнастические упражнения на развитие координации движений, гибкости	Комбинированный	Строевые упражнения ОРУ на г/м стенке. Упражнения в лазании и перелезании. На животе; в упоре на руках без помощи ног (по гимнастической скамейке). Эстафеты с элементами акробатических упражнений	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой	23.11.	
11	Акробатические упражнения	Комбинированный	Строевые упражнения ОРУ с использованием скамеек. Акробатика: стойки на лопатках без помощи рук, на голове и руках с помощью партнёра. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику акробатических упражнений, уметь выполнять упражнения изученным способом.	Проведение комплекса ОРУ с группой, проведение подвижной игры.	30.11.	
12	Акробатические упражнения. Тестирование двигательных способностей.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Сочетание серий кувырков, подскоков. «Мост» с помощью партнёра. Тест «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать технику акробатических упражнений, осуществлять самостраховку, страховку партнера	Проведение комплекса ОРУ с группой, Тестирование «Бросок набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу»	7.12.	
13	Акробатические упражнения, развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь преодолевать полосу препятствий	Демонстрация двигательных способностей	14.12.	
14	Акробатические упражнения	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Эстафеты с элементами акробатики. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Оценивание по технике исполнения	21.12.	
15	Гимнастические упражнения. Тестирование двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Тест «Приседания»	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Тестирование	28.12.	
16	Гимнастические упражнения	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с г/м палками. Эстафеты. Учебная игра в мини-футбол	Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах	Демонстрация двигательных способностей	11.01.	

17	Технические приёмы в спортивных играх	Комбинированный	Правила поведения, меры безопасности. Строевые упражнения ОРУ с предметами (с н/м мячами 1-2 кг). Учебная игра в мини-баскетбол	Знать требования безопасности. Уметь выполнять изученные строевые приёмы, уметь проводить разминку, знать правила игры в баскетбол.	Проведение комплекса ОРУ с группой.	18.01.	
18	Технические приёмы в спортивных играх	Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Строевые упражнения ОРУ на гимнастической стенке. Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, знать правила игры, применять изученные игровые приёмы в двухсторонней игре	Оценивание по технике исполнения	25.01.	
19	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой Подвижные игры «Мяч капитану», «Перестрелка», пионербол	знать правила игры, уметь самостоятельно проводить игру с группой	Демонстрация двигательных способностей	1.02.	
20	Технические приёмы в спортивных играх Развитие двигательных способностей, тестирование	Комбинированный	Правила организации и проведения спортивных и подвижных игр. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Кросс 300 м. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	Уметь выполнять изученные упражнения	Тестирование «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	8.02.	
21	Технические приёмы в спортивных играх	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ, выполняемые на ходу. Эстафеты с элементами баскетбола: ведением мяча, передачами, бросками в кольцо. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Демонстрация двигательных способностей	15.02.	
22	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении по кругу. Кросс 500 м Преодоление полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений. Двухсторонняя игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Демонстрация двигательных способностей	22.02.	
23	Развитие двигательных качеств	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Кросс 500м Упражнения на тренажерах для развития силовых способностей. Учебная игра в мини-баскетбол	Знать технику изученных упражнений, правила игры в баскетбол	Демонстрация двигательных способностей	1.03.	

24	Развитие двигательных качеств, тестирование	Комбинированный	ОРУ в движении. Кросс 500м Упражнения с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы на тренажерах. Тест «Поднимание туловища за 30с»	Знать технику и уметь выполнять изученные упражнения	Тестирование «Поднимание туловища за 30с» (см. нормы в приложении)	15.03.	
25	Развитие двигательных качеств,	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с г/м скакалками. Разновидности ходьбы и бега, кросс 700м. Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, футбола)	Уметь выполнять изученные строевые приёмы. Знать технику и уметь применять изученные упражнения в эстафетах	Проведение комплекса ОРУ с группой	29.03.	
26	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и бег с ускорением «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях. Круговая тренировка (4-5 станций)	Уметь выполнять изученные упражнения, работать по круговой схеме, определять для себя максимальный тест	Демонстрация двигательных способностей	5.04.	
27	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с н/м 1-2 кг. Упражнения на развитие силовых способностей: подтягивание в вися на перекладине (мальчики), в вися (лёжа) на низкой перекладине (девочки); поднимание ног в вися на гимнастической стенке до сильной высоты. Подвижная игра	Уметь выполнять изученные упражнения	Демонстрация двигательных способностей	12.04.	
28	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на формирование осанки. Бег с максимальной скоростью и в различных направлениях на отрезках 10-15 метров. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Учебная игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять изученные упражнения	Демонстрация двигательных способностей	19.04.	
29	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на тренажерах на основные мышечные группы. Двухсторонняя игра в пионербол.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Проведение комплекса ОРУ с группой, судейство игры	26.04.	
30	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Преодоление полосы препятствий. Тест «Подтягивание» Учебная игра в мини-футбол	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения для преодоления полосы препятствий, правила игры в баскетбол.	Тестирование	3.05.	

31	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки Эстафеты с элементами бега, прыжков. Учебная игра в мини-футбол	Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах	Демонстрация двигательных способностей	10.05.	
32	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на тренажерах на основные мышечные группы. Двухсторонняя игра в пионербол.	Уметь выполнять изученные строевые приёмы, применять изученные упражнения в эстафетах. Знать правила игры в баскетбол.	Проведение комплекса ОРУ с группой, судейство игры	17.05.	
33	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки Эстафеты с элементами бега, прыжков. Учебная игра в мини-футбол	Знать технику изученных упражнений, уметь применять их в эстафетах	Демонстрация двигательных способностей	24.05	
34	Развитие двигательных способностей	Комбинированный	Развитие двигательных способностей Зачёт по атлетическому многоборью. Двухсторонняя игра в пионербол	Знать технику изученных упражнений	Тестирование	31.05.	

Сводная таблица возрастных оценочных нормативов уровня физической подготовленности (мальчики)

Тесты	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср
Отжимания, кол-во повт.	10	35	50	12	20	28	13	21	29	15	21	27	20	26	36
Приседания, кол-во повт.	100	160	220	130	190	250	80	130	180	80	140	200	90	150	210
Поднимания туловища за 30 с, кол-во раз	11	18	27	12	22	30	15	24	31	15	24	33	18	25	33
Прыжок в длину с места, см	158	165	185	150	165	190	156	178	210	170	195	220	177	215	235
Броски набивного мяча, см	405	465	520	474	548	622	600	650	700	590	690	790	700	740	780
Челночный бег 3x10м, с	9.7	9.3	8.5	9.5	9.0	8.3	9.3	9.0	8.3	9.0	8.7	8.0	8.7	8.4	7.7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	4-5	6	1	5-6	7	2	6	8	2	6-7	9	3	7-8	10

Сводная таблица возрастных оценочных нормативов уровня физической подготовленности (девочки)

Тесты	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср	н/ср	ср.	в/ср
Отжимания, кол-во повт.	6	14	22	4	10	18	6	9	13	4	8	12	6	9	12
Приседания, кол-во повт.	60	90	120	97	105	160	62	90	120	70	110	150	90	130	170
Поднимания туловища за 30 с, кол-во раз	10	17	26	11	18	28	12	19	29	12	19	31	14	20	30
Прыжок в длину с места, см	135	147	160	142	152	170	150	165	180	153	165	174	160	170	180
Броски набивного мяча, см	355	395	440	415	565	615	480	530	580	515	570	625	560	610	660
Челночный бег 3x10м, с	10.2	9.7	8.9	10.1	9.6	8.8	10.0	9.5	8.7	9.9	9.4	8.6	9.7	9.3	8.5
Подтягивание Из вися лёжа на низкой перекладине	4	10- 14	19	4	11- 15	20	5	12- 15	19	5	13- 15	17	5	13- 15	16

