МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования Родионово - Несветайского Района

МБОУ "Кутейниковская СОШ"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогический совет	[Укажите должность]	Директор
_____	_____	_____
[укажите ФИО]	[укажите ФИО]	Долотова Е. В.
Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.	Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.	Приказ № 163 от «01» сентября 2026 г.

Рабочая программа к курсу «Общая физическая подготовка» для 5-9 классов ФГОС ООО (вариативная часть 1 час в неделю) Учитель: Козинцева Н.С.

сл. Кутейниково 2026

I. Пояснительная записка

Программа Курса «Общая физическая подготовка» для 5-9 классов разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01. 09. 2013 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897).
3. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. (Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 ноября 2011 г. № 03-776); новой редакции ПООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
5. Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"
6. Примерные программы по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.
7. Основная образовательная программа ООО образовательного учреждения МКОУ «СОШ с.Улыбино», утверждена приказом директора за № 27 «А» от 06.06. 2014 года, новая редакция приказ № 22 от 28.07. 2015 года.
8. Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: «Просвещение», 2012.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

•воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Исходя из этих общих целей и задач были обозначены свои для курса «ОФП».

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

II. Общая характеристика курса

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и

подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С ОФП связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения - от младенческого до пожилого возраста.

Задачами ОФП являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

ОФП - основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания порастающего поколения, ориентированная на укрепление их здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного труда. Однако следует помнить, что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка: в области спорта - специальная физическая подготовка, в профессиональной деятельности - профессионально-прикладная физическая подготовка.

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 10-11 лет. С 5 по 9 класс. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей

деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень				
			Мальчики	Девочки			
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,4 и выше 6,4 6,1 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,7 и выше 6,5 6,2 6,1 6,1	6,3-5,8 6,2-5,6 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3
Координационные	Челночный бег 3х10, с	11 12 13 14 15	10,0 и более 9,5 9,3 9,1 9,6	9,4-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,2 и выше 10,0 10,0 10,2 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,5-9,0 9,3-8,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	141 и ниже 146 150 160 163	154-173 158-178 167-190 180-195 183-205	186 и выше 191 и выше 205 210 220	123 и ниже 135 138 139 143	138-159 149-168 151-170 154-177 158-179
Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 100 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11 12 13 14 15	-5 и ниже -3 -6 -4 -4	1-8 3-8 1-7 1-7 3-10	10 и выше 10 9 11 12	-2 и ниже 1 0 -2 -1	4-10 8-11 6-12 5-13 7-14
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	0 0 0 0 1	2-5 2-6 3-6 4-7 5-8	6 и выше 7 8 9 10		

Методические рекомендации
Методическое обеспечение образовательной программы.
Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и гры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:
Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Методические рекомендации и технологические подходы:

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровью к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется:

– в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты;

– использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК- 1374/19 и Минспортуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы).

Вариативная (дифференцированная) часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Поэтому в вариативную часть программы рекомендуется включать:

– зимние виды спорта (лыжная подготовка, «зимний» мини-футбол);

– физические упражнения оздоровительной направленности;

– русские народные игры (лапта);

В ходе преподавания физической культуры в целях реализации личностно-ориентированного подхода в обучении учащихся школы используются следующие

образовательные т**ехнологии**: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, уровневой дифференциации, групповой деятельности, игровой деятельности, организации самостоятельной работы,

Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом **методов обучения**. Различают три группы методов: *наглядные, словесные и практические.*

Наглядные методы основаны на непосредственном чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении. К наглядным методам относятся непосредственно, показ физических упражнений, имитация (подражание), наглядные пособия (рисунки, фотографии, кинодемонстрации), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров.

Словесные методы помогают целенаправленно наблюдать, точнее воспринимать упражнение, активизируют мышление ребенка, содействуя осмыслению двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении. При формировании двигательных умений и навыков используются следующие словесные методы: название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Практические методы различаются по способу организации и регулированию деятельности детей. Делятся на повторение упражнений без изменения и с изменениями, в игровой и соревновательной формах

Личностно - ориентированный подход в образовательном процессе позволяет рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, связанной с культурой здоровья, телосложения, движений; как способ развития личности, обеспечивающий творческую активность, культуру поведения, общения, взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся личностные смысл и направленность, раскрывается в индивидуальных и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях. Формирующееся под влиянием изучения физической культуры представление о собственном «Я» усиливает мотивацию учащихся на овладение учебным содержанием данного предмета. Овладение содержанием учебного предмета «Физическая культура» не только обеспечивает всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. И здесь уже недостаточно обучения отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитания отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям.

Поэтому для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре, впервые вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом отбор учебного

содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся. Эта ориентация побуждает учащихся к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, взаимодействию и творческому сотрудничеству как со своими сверстниками, так и со взрослыми людьми.

От правильной организации двигательного режима школьников во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся, больных сколиозом . Рациональный двигательный режим должен включает все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности. Организованная и мотивированная двигательная активность вполне может перерасти в физическую активность. Понятие «физическая активность человека» отражает активное отношение личности к физкультурно-спортивным занятиям на основе сформированной у него потребности в физической тренировке. Особое место в системе школьной спортивно-оздоровительной работы уделяется формированию физической активности учащихся, имеющих нарушения осанки, развитию и совершенствованию их двигательной культуры.

Важнейшие требования к занятиям:

обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности;

достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности;

формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

III. Место курса в учебном плане

Программа курса «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5-9 классов с учётом реализации третьего часа физической культуры учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.
5 класс – 35 часов, 6 класс – 35 , 7 класс – 35, 8 класс – 36, 9 класс – 34 часа.

IV. Результаты освоения программы курс «ОФП»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

— 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, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

— 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;

— 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;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V. Содержание предметного курса

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (30 час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

VI. Тематическое планирование

5-9 класс (1 час в неделю), всего 175 часов за 5 лет обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Всего	Теория Практика
1.	Основы теоретических знаний	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение10-15 минут в водной части - 5 часов	
2.	Двигательные действия и навыки	30	35
	Итого	35	35

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	Всего	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Правила техники безопасности на занятиях. Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Закаливание организма. Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение10-15 минут в водной части		Закрепление правил техники безопасности. Оказание страховки и ПМП самими учащимися. Изучение строения организма и его функций. Различные упражнения на закаливание организма. Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
2	Легкоатлетические упражнения.	8		Разнообразные легкоатлетические упражнения.
3	Подвижные и спортивные игры и эстафеты.	9		Игры в баскетбол, волейбол, подвижные игры и эстафеты с инвентарём и без.
4	Гимнастика.	8		Разнообразные гимнастические упражнения.
5	Лыжные гонки	10		Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах
Итого:		35		

VI. Планируемые результаты изучения учебного курса.
Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины 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 в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Календарно - тематическое планирование ОФП 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.	Дата
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	1	03. 09
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	10. 09
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	17. 09
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	24. 09
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	02. 10
6.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	08. 10
7.	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты	1	15. 10
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	22. 10
9.	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища	1	05. 11
10.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	12. 11
11.	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	19. 11
12.	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	26. 11
13.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	03.12
14.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	10. 12
15.	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	17. 12
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	24. 12
17.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	14. 01
18.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	21. 01
19.	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	28. 01
20.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	04. 02
21.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	11. 02
22.	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	1. 02
23.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	25. 02
24.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	04. 03
25.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	11. 03
26.	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	18. 03
27.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	25. 03
28.	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	08. 04
29.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов	1	15. 04

	ГТО		
30.	Упражнения на развитие силы.	1	22. 04
31.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	29. 04
32.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	06. 05
33.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	13. 05
34.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	20. 05

Календарно - тематическое планирование ОФП 6 **класс**

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**	**Дата**
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	1	04. 09
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	11. 09
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	18. 09
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	25. 09
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	03. 10
6.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	09. 10
7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	16. 10
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	23. 10
9.	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	06. 11
10.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	13. 11
11.	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	20. 11
12.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	27. 11
13.	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	04.12
14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	11. 12
15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	18. 12
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	25. 12
17.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	15. 01
18.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	22. 01
19.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	29. 01
20.	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	05. 02
21.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	12. 02
22.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	19. 02

23.	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	26. 02
24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	05. 03
25.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	12. 03
26.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	19. 03
27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	26. 03
28.	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	09. 04
29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	16. 04
30.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	23. 04
31.	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	30. 04
32.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	07. 05
33.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	14. 05
34.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	21. 05

Календарно - тематическое планирование ОФП 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.	Дата
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	1	01. 09
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	08. 09
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	15. 09
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	22. 09
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	29. 09
6.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	06. 10
7.	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты	1	13. 10
8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	2010
9.	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища	1	10.11
10.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	17. 11
11.	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	24. 11
12.	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	01. 12

13.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	08. 12
14.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	15. 12
15.	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	22. 12
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	29. 12
17.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	12. 01
18.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	19. 01
19.	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	26. 01
20.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	02. 02
21.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	09. 02
22.	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	16. 02
23.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	02.03
24.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	09. 03
25.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	16. 03
26.	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	23. 03
27.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	06. 04
28.	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	13. 04
29.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	20. 04
30.	Упражнения на развитие силы.	1	27. 04
31.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	04.05
32.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	11. 05
33.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	18. 05
34.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	25. 05

Календарно - тематическое планирование ОФП 8 **класс**

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**	**Дата**
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	1	04. 09
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	11. 09
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	18. 09
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	25. 09
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	10
6.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	09. 10
7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	16. 10

8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	23. 10
9.	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	06. 11
10.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	13. 11
11.	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	20. 11
12.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	27. 11
13.	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	04.12
14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	11. 12
15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	18. 12
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	25. 12
17.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	15. 01
18.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	22. 01
19.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	29. 01
20.	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	05. 02
21.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	12. 02
22.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	19. 02
23.	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	26. 02
24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	05. 03
25.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	12. 03
26.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	19. 03
27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	26. 03
28.	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	09. 04
29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	16. 04
30.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	23. 04
31.	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	30. 04
32.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	07. 05
33.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	14. 05
34.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	21. 05

Календарно - тематическое планирование ОФП 9 **класс**

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**	**Дата**
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	1	04. 09
2.	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	11. 09
3.	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	18. 09
4.	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	25. 09
5.	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	10
6.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	09. 10
7.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	16. 10

8.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	23. 10
9.	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	06. 11
10.	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	13. 11
11.	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	20. 11
12.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	27. 11
13.	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	04.12
14.	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	11. 12
15.	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	18. 12
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	25. 12
17.	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	15. 01
18.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	22. 01
19.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	29. 01
20.	Упражнения на развитие ловкости и силы	1	05. 02
21.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	12. 02
22.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	19. 02
23.	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	26. 02
24.	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	05. 03
25.	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	12. 03
26.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	19. 03
27.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости	1	26. 03
28.	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	09. 04
29.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	16. 04
30.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	23. 04
31.	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	30. 04
32.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	07. 05
33.	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	14. 05
34.	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты	1	21. 05

VII. Описание материально-технического обеспечения

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально- технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные волейбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики и инвентарь;

- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка и др.). Стадион.

Подобная связь содержания программы с учебной деятельностью позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях; А.А. Зданевич. Москва Просвещение 2009 год.
3. «Физическое воспитание учащихся 8 - 9 классов» под редакцией В.И. Ляха 2001 год издания.
4. Газета «Спорт в школе».
5. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с
6. Журнал «Физкультура в школе».
7. Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
8. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
9. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
10. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
11. Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. -СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
12. Невдахина, З. И. Дополнительное образование: сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
13. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
14. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
15. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.
16. Справочник учителя физической культуры П.А. Кисилев, С.Б.Кисилева 2007 год.
17. Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.
18. Физкультура. 5-11 классы календарно-тематическое планирование. В.И.Виненко. 2006 год