

**ЧОУ СОШ "Независимая школа"**

РАССМОТРЕНО  
на педсовете  
протокол №1  
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ЧОУ СОШ  
«Независимая школа»  
С.В. Коломейчук  
01 сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

**Г. Петрозаводск 2025 г.**

## **Пояснительная записка:**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» для 5-11 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Внеклассовая деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

## **Планируемые результаты освоения курса**

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» для 5-11 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты** обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты освоения раздела: 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, объяснить 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.

### **Планируемые результаты освоения раздела: 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.

### **Планируемые результаты освоения раздела: 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.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен на 3 года обучения, а в пределах каждого года обучения - по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий

физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

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

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по

канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

#### Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «*Подвижные игры*» и «*Спортивные игры*» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

### **Раздел 1. Теория**

#### *Вводное занятие*

##### *Вводный инструктаж.*

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

#### *Соревнования*

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

#### **Раздел 4. Двухсторонние игры**

##### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

##### *Практические занятия:*

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

##### **1. Программный материал.**

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> </ul>
2. Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.</li> <li>- Развитие ловкости: лазание по канату, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.</li> <li>- Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.</li> </ul>
3. Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы: упражнения с отягощением: гиря, эспандер, различные тренажеры.</li> <li>- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай».</li> </ul>
4. Функциональное многоборье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие выносливости</li> <li>- Развитие ловкости, быстроты, координации:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации.</li> <li>Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>-Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1мин)</li> <li>-Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1мин)</li> <li>-Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах)</li> <li>Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой.</li> <li>-Выпады ногами вперед и в стороны.</li> <li>-Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.</li> <li>-Поочередные махи ногами назад.</li> <li>-Наклон вперед.</li> <li>-Отведение гимнастической палки за спину.</li> <li>-Круговые движения в локтевых суставах.</li> <li>-Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене.</li> <li>-Воздушные приседания.</li> <li>-Отжимания.</li> <li>-Прыжки на скакалке.</li> <li>-Отжимания с выпрыгиванием</li> </ul>
--	---

### 1. Практические занятия.

**Упражнения на развитие физических качеств:** быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

**Упражнения на гимнастических снарядах** (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле).

**Акробатические упражнения** (кувырки, перевороты, подъемы).

**Легкая атлетика** (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры.** Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

**Силовая подготовка.** Упражнения на специальных тренажерах.

#### 1. Освоение техники по различным видам спорта.

**Легкая атлетика.** Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м,100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными

способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

**Гимнастика.** Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

**Баскетбол.** Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

### 1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст	
	11-14 лет	Свыше 14 лет
<b>Для развития силы</b>		
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+
2. Упражнения с гантелями	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	+
3. Удержание угла в висе и упоре	+	+
4. Силовые упражнения с собственной массой	+	+
5. Упражнения с партнером	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+
<b>Скоростно-силовые</b>		
1. Прыжки через скакалку	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+
3. Многоскоки	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+
8. Толкание ядра	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+
<b>На общую и силовую выносливость</b>		
1.Кросс	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков	+	+

+ 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза		
4. Круговая тренировка	+	+
5. Спортивные игры	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	—
8. Удержание угла в упоре и висе	+	—
<b>На координацию движений</b>		
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+
3. Метание на точность	+	+
4. Полосы препятствий	+	+
5. Эстафеты	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+
<b>На гибкость</b>		
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+
3. Акробатические упражнения	—	—

#### .Поурочное планирование

5 класс	
Неделя	Тема урока
1	Общеразвивающие упражнения с предметами
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гирей 16 кг
4	Удержание угла в висе и упоре
5	Силовые упражнения с собственной массой

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
6	Упражнения с партнером
7	Подвижные и национальные игры (ОФП)
8	Прыжки через скакалку
9	Прыжки на одной и двух ногах
10	Многоскоки
11	Выпрыгивание из приседа
12	Тройные и пятерные прыжки с места
13	Метание набивных мячей
14	Игровые задания по сигналу
15	Подвижные и национальные игры (СКС)
16	Кросс
17	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
18	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
19	Круговая тренировка

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
20	Спортивные игры
21	Серийное выполнение силовых упражнений
22	Вис на согнутых руках / удержание угла (базово)
23	Разнонаправленные движения руками и ногами
24	Жонглирование различными предметами
25	Метание на точность
26	Полосы препятствий
27	Эстафеты
28	Подвижные и национальные игры (Координация)
29	Пружинящие наклоны из разных исходных положений
30	Повороты и вращения туловища с большой амплитудой
31	Акробатические упражнения (базовый уровень)
32	Итоговое повторение тем
33	Итоговое занятие: игры и упражнения

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
34	Итоговое занятие: эстафеты, рефлексия

---

### **6 класс**

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
1	Общеразвивающие упражнения с предметами
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гантелями (3–5 кг)
4	Удержание угла в висе и упоре
5	Силовые упражнения с собственной массой
6	Упражнения с партнером
7	Подвижные и национальные игры (ОФП)
8	Прыжки через скакалку
9	Прыжки на одной и двух ногах
10	Многоскоки
11	Выпрыгивание из приседа

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
12	Тройные и пятерные прыжки с места
13	Метание набивных мячей
14	Игровые задания по сигналу
15	Подвижные и национальные игры (СКС)
16	Кросс
17	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
18	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
19	Круговая тренировка
20	Спортивные игры
21	Серийное выполнение силовых упражнений
22	Вис на согнутых руках / удержание угла (базово)
23	Разнонаправленные движения руками и ногами
24	Жонглирование различными предметами
25	Метание на точность

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
26	Полосы препятствий
27	Эстафеты
28	Подвижные и национальные игры (Координация)
29	Пружинящие наклоны из разных исходных положений
30	Повороты и вращения туловища с большой амплитудой
31	Акробатические упражнения (базовый уровень)
32	Итоговое повторение тем
33	Итоговое занятие: игры и упражнения
34	Итоговое занятие: эстафеты, рефлексия

### 7 класс

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
1	Общеразвивающие упражнения с предметами
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гантелями (3–5 кг)

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
4	Удержание угла в висе и упоре
5	Силовые упражнения с собственной массой
6	Упражнения с партнером
7	Подвижные и национальные игры (ОФП)
8	Прыжки через скакалку
9	Прыжки на одной и двух ногах
10	Многоскоки
11	Выпрыгивание из приседа
12	Тройные и пятерные прыжки с места
13	Бег с партнером на спине и плечах
14	Метание набивных мячей
15	Игровые задания по сигналу
16	Подвижные и национальные игры (СКС)
17	Кросс

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
18	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
19	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
20	Круговая тренировка
21	Спортивные игры
22	Серийное выполнение силовых упражнений
23	Вис на согнутых руках / удержание угла (базово)
24	Разнонаправленные движения руками и ногами
25	Жонглирование различными предметами
26	Метание на точность
27	Полосы препятствий
28	Эстафеты
29	Подвижные и национальные игры (Координация)
30	Пружинящие наклоны из разных исходных положений
31	Повороты и вращения туловища с большой амплитудой

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
32	Акробатические упражнения (базовый уровень)
33	Итоговое занятие: игры и упражнения
34	Итоговое занятие: эстафеты, рефлексия

---

### **8 класс**

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
1	Общеразвивающие упражнения с предметами
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гантелями (3–5 кг)
4	Удержание угла в висе и упоре
5	Силовые упражнения с собственной массой
6	Упражнения с партнером
7	Подвижные и национальные игры (ОФП)
8	Прыжки через скакалку
9	Прыжки на одной и двух ногах

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
10	Многоскоки
11	Выпрыгивание из приседа
12	Тройные и пятерные прыжки с места
13	Бег с партнером на спине и плечах
14	Метание набивных мячей
15	Толкание ядра
16	Игровые задания по сигналу
17	Подвижные и национальные игры (СКС)
18	Кросс
19	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
20	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
21	Круговая тренировка
22	Спортивные игры
23	Серийное выполнение силовых упражнений

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
24	Вис на согнутых руках / удержание угла (базово)
25	Разнонаправленные движения руками и ногами
26	Жонглирование различными предметами
27	Метание на точность
28	Полосы препятствий
29	Эстафеты
30	Подвижные и национальные игры (Координация)
31	Пружинящие наклоны из разных исходных положений
32	Повороты и вращения туловища с большой амплитудой
33	Акробатические упражнения (базовый уровень)
34	Итоговое занятие. Рефлексия, эстафеты

### 9 класс

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
1	Общеразвивающие упражнения с предметами

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гантелями (3–5 кг)
4	Упражнения с гирей 16 кг
5	Удержание угла в висе и упоре
6	Силовые упражнения с собственной массой
7	Упражнения с партнером
8	Подвижные и национальные игры (ОФП)
9	Прыжки через скакалку
10	Прыжки на одной и двух ногах
11	Многоскоки
12	Выпрыгивание из приседа
13	Тройные и пятерные прыжки с места
14	Бег с партнером на спине и плечах
15	Метание набивных мячей

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
16	Толкание ядра
17	Игровые задания по сигналу
18	Подвижные и национальные игры (СКС)
19	Кросс
20	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
21	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью
22	Круговая тренировка
23	Спортивные игры
24	Серийное выполнение силовых упражнений
25	Вис на согнутых руках
26	Удержание угла в упоре и висе (усложнённо)
27	Разнонаправленные движения руками и ногами
28	Жонглирование различными предметами
29	Метание на точность

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
30	Полосы препятствий
31	Эстафеты
32	Подвижные и национальные игры (Координация)
33	Акробатические упражнения (базовый уровень)
34	Итоговое занятие: эстафеты и рефлексия

**10 и 11 класс (идентичны)**

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
1	Общеразвивающие упражнения с предметами
2	Упражнения с гантелями (1–3 кг)
3	Упражнения с гантелями (3–5 кг)
4	Упражнения с гирей 16 кг
5	Удержание угла в висе и упоре
6	Силовые упражнения с собственной массой
7	Упражнения с партнером

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
8	Подвижные и национальные игры (ОФП)
9	Прыжки через скакалку
10	Прыжки на одной и двух ногах
11	Многоскоки
12	Выпрыгивание из приседа
13	Тройные и пятерные прыжки с места
14	Бег с партнером на спине и плечах
15	Метание набивных мячей
16	Толкание ядра
17	Игровые задания по сигналу
18	Подвижные и национальные игры (СКС)
19	Кросс
20	Прыжки со скакалкой 1–3 мин
21	Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью

<b>Неделя</b>	<b>Тема урока</b>
22	Круговая тренировка
23	Спортивные игры
24	Серийное выполнение силовых упражнений
25	Вис на согнутых руках
26	Удержание угла в упоре и висе (усложнённо)
27	Разнонаправленные движения руками и ногами
28	Жонглирование различными предметами
29	Метание на точность
30	Полосы препятствий
31	Эстафеты
32	Подвижные и национальные игры (Координация)
33	Акробатические упражнения (продвинутый уровень)
34	Итоговое занятие: игры и эстафеты, рефлексия