

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по ВР Д.А. Арёфьев _____
«26» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительного образования
«Атлетическая гимнастика»
для обучающихся 5-11 класс**

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса дополнительного образования «Атлетическая гимнастика» для обучающихся 5-11 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Направленность курса – спортивно-оздоровительная (физическая).

Срок реализации – 1 год. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Возраст обучающихся – 11-17 лет.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

Актуальность. Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников дополнительных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Образовательная область дополнительной общеобразовательной программы «Атлетическая гимнастика» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Занятия атлетической гимнастикой формирует прежде всего развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силовых способностей, выносливости, гибкости, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, исправляют дефекты осанки.

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, выполнение упражнений: с собственной массой тела, экспандерами, со свободными весами, упражнения на силовых и кардио тренажерах, а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Организация работы.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий атлетической гимнастикой активизацию интереса к учебному предмету в общеобразовательном учреждении.

Задачи:

- дать представление о технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- объяснить, как правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности занимающихся; укрепить здоровье;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности;

формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий атлетической гимнастикой;

воспитание морально-этических и волевых качеств.

воспитание морально-волевых качеств; подготовка к службе в рядах Российской армии.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Планируемые результаты реализации программы

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной, боеспособной команды корпуса, способной защищать честь корпуса на различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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 атлетической гимнастики, применять их в процессе тренировок со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного подбора отягощения, 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные. Коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять правильно основные технические действия при выполнении упражнений с собственной массой тела, со свободными весами и на тренажерах, во время учебно-тренировочных занятий и самостоятельных тренировок;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные

Ожидаемые результаты По окончании первого года обучения предполагается, что обучающиеся должны:

- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки;
- повысить уровень физической подготовленности;
- уметь составлять комплексы упражнений.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия атлетической гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Виды учебно-познавательной деятельности.

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Формы и методы работы, применяемые на тренировке

На тренировках применяются традиционные дидактические методы:

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений, комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации на освоение данного материала.

Лекции проводятся при сообщении теоретических сведений.

Не имитационные методы активного обучения – лекция-диалог. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые учащиеся должны получить ответы в ходе лекции.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- 2) указания (методические и организационные);
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинопрограмм, DVD и видео материалов.

Показ играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Методы практического выполнения упражнений:

– целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;

- расчлененным упражнением;
- игровым методом;
- соревновательным методом;
- метод повторного выполнения упражнений;
- метод круговой тренировки.

Все эти методы являются приоритетными и применяются нами на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья, физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Виды и формы контроля

С учетом временных параметров принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающихся, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок занятия, серий занятий.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности и качества учебного процесса на каком-либо этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, учебного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень подготовленности, динамика результатов, структура и содержание учебного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов.

В настоящее время в теории и методике осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебного процесса.

В процесс физического воспитания органически включены два типа контроля: контроль, осуществляемый педагогом – педагогический контроль, и контроль, осуществляемый воспитуемыми – самоконтроль.

В процессе физического воспитания используются индивидуальные и групповые формы контроля.

Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; при оценке уровня физической подготовленности, при оценке знаний в форме устных вопросов и т.п.

Групповые формы оценки позволяют оценить общие тенденции в состоянии объектов контроля, характерные для класса. Чаще всего используются при организации письменных опросов, анкетировании учащихся и т.д.

Методы и формы контроля:

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Контрольные нормативы

№п/п	Наименование упражнений	1 год обучения 11-14 лет юноши		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-3	4-10	10-15 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-180	181-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	15-20	22-30	32-40 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	20-29	30-34	35-40
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-30	33-38	40-45

№п/п	Наименование упражнений	1 год обучения 15-18 лет юноши		
		Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-6	7-12	12-20 >
2.	Прыжок в длину с места (см)	150-180	181-210	210-250 >
3.	Жим штанги, лежа (кг х 1 раз)	20-50	51-70	71-100 >
4.	Подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседания (кол-во раз за 1 мин)	25-36	37-42	43-49

Курс является без отметочным.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
2.	История развития атлетизма. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка. Базовые упражнения с собственным весом	60	—	78
4.	Специальная физическая подготовка. Силовая тренировка с отягощениями	60	—	78
5.	Кроссовая подготовка	20		34
6.	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	60	—	78
7.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий		
8.	ИТОГО	204	4	200

Календарно-тематическое планирование

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Атлетическая гимнастика. Кроссфит» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;
- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время тренировки;

№	Тема урока	Часы	Предметные результаты
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале. Гигиена спортсмена и закаливание.	2	Знать: правила поведения в тренажерном зале и на занятиях на свежем воздухе. Гигиену спортсмена и правила закаливание. Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
2	Контрольные упражнения (мониторинг физического развития) История развития атлетизма. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	2	Знать: Историю развития атлетизма. Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.
3	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
4	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
5	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
6	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
7	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
8	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.

9	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
10	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
11	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
12	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
13	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
14	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
15	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
16	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
17	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
18	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
19	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
20	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
21	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
22	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
23	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
24	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
25	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
26	Функциональный	2	Уметь: контролировать и регулировать

	тренинг. Развитие выносливости.		функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
27	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
28	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
29	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
30	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
31	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
32	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
33	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
34	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
35	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
36	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
37	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
38	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
39	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
40	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
41	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
42	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
43	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при

			выполнении физических упражнений
44	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
45	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
46	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
47	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
48	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
49	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
50	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
51	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
52	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
53	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
54	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
55	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
56	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
57	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
58	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
59	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
60	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.

61	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
62	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
63	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
64	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
65	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
66	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
67	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
68	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
69	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
70	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
71	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
72	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
73	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
74	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
75	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
76	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
77	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и

			упражнениях со свободными весами.
78	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
79	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
80	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
81	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
82	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
83	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
84	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
85	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
86	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
87	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
88	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
89	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
90	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
91	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
92	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
93	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
94	Функциональный тренинг. Развитие	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при

	выносливости.		выполнении физических упражнений
95	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
96	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
97	Специальная физическая подготовка.	2	Уметь: правильно подбирать отягощения для силовой тренировки на тренажерах и упражнениях со свободными весами.
98	Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
99	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
100	Общая физическая подготовка.	2	Уметь: выполнять базовые упражнения с собственным весом.
101	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений
102	Кроссовая подготовка	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений

Методическое обеспечение программы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

- Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

- Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

- Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.

- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.

- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

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

Интернет ресурсы

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