

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Западное управление министерства образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос.Пионерский муниципального района Шигонский Самарской области

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ ООШ пос. Пионерский

РАССМОТРЕНО

МО учителей

Болдырева Т.Е.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Приданова Е.А.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор ГБОУ ООШ
пос.Пионерский**

Макеева Н.А.
Приказ №120 от «29» 08
2023 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов**

пос.Пионерский 2023-2024

Планируемые результаты освоения учебного курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 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;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

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 «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 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.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»

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 и пере движений;
- 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 творчески их 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 долговую 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, 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.

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 и 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 по классам, а в пределах каждого класса 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 корректирующее 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. Корректирующая 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.

| | |
|--|--|
| | <p>Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)</p> <p>-Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин)</p> <p>-Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин)</p> <p>-Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах)</p> <p>Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой.</p> <p>-Выпады ногами вперед и в стороны.</p> <p>-Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.</p> <p>-Поочередные махи ногами назад.</p> <p>-Наклон вперед.</p> <p>-Отведение гимнастической палки за спину.</p> <p>-Круговые движения в локтевых суставах.</p> <p>-Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене.</p> <p>-Воздушные приседания.</p> <p>-Отжимания.</p> <p>-Прыжки на скакалке. Становая тяга</p> <p>-Отжимания с выпрыгиванием Мах гирей</p> <p>-Бросок медбола в стену</p> |
|--|--|

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 и коне).

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, водное поло, 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; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5- й КЛАСС

| № п / | Тема/разд ел | Количество академических часов, отводимых на освоение темы | Количес тв о оценочны х | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|-------------|-----------------|--|-------------------------------------|-----------|--|
|-------------|-----------------|--|-------------------------------------|-----------|--|

| п | | | процедур | | |
|--|--|---|----------|---|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа) | | | | | |
| 1 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 2 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 2 | | | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | <p>обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) | | | | | |
| 3 | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры. | 2 | | <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> |
| 4 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | <p>явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
|--|--|--|--|--|---|

Раздел 3. Физическое совершенствование (42час)

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| 5 | Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки | 2 | | <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками,</p> |
| 6 | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 2 | | | |
| 7 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------|
| | | | | | принципы учебной |
|--|--|--|--|--|------------------|

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 8 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 2 | | | <p>дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| 9 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 2 | | | |
| 10 | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 2 | | | |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». 1 Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 2 | | | |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 2 | | | |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». 3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | | | |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». 4 Метание малого мяча на дальность | 2 | | | |
| 15 | Модуль «Зимние виды спорта». 5 Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для | 2 | | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|--|--|--|
| | развития выносливости | | | | |
| 1 6 | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | | | |
| 1 7 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 4 | | | |
| 1 8 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 2 | | | |
| 1 9 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча | 2 | | | |
| 2 0 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 2 | | | |
| 2 1 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|
| | волейбол. | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|----|--|--|--|
| | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | | | | |
| 2 2 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 2 | | | |
| 2 3 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 2 | | | |
| 2 4 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу | 2 | | | |
| 2 5 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров | 2 | | | |
| Раздел 4. Спорт (18 часов) | | | | | |
| 2 6 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 18 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их |

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|---------------------|--|
| | | | | collection.edu.ru). | <p>познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Итого: | | 68 | | | |

6- Й КЛАСС

| № п | Тема/раздел | Количество академических часов, отводимых на | Количество оценочны | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|-----|-------------|--|---------------------|-----------|--|
|-----|-------------|--|---------------------|-----------|--|

| | | | | | |
|--------|--|--|---------------|--|--|
| / п | | | х процедур | | |
|--------|--|--|---------------|--|--|

| | | освоение темы | | | |
|--|---|---------------|--|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | | <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| 2 | Составление дневника физической культуры. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3 | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 | | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (22 часа) | | | | | |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | мышц в режиме учебного дня. | | | | |
| 5 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | | | |
| 6 | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 1 | | | |
| 7 | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 1 | | | |
| 8 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | | | |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 4 | 2 | | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| 1 0 | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 4 | | | |
| 1 1 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 2 | | | |
| 1 2 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | | | |
| 1 3 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 | | | |
| 1 4 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе | 2 | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|--|
| 1 5 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 | | | |
| Раздел 4. Спорт (9 часов) | | | | | |
| 1 6 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 9 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|--|--|
| | | | | | обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Итого: | 34 | | | | |

7- Й КЛАСС

| № п / п | Тема/раздел | Количество академических часов, отводимых на освоение темы | Количество оценочных процедур | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|--|---|--|-------------------------------|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа) | | | | | |
| 1 | Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 2 | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 2 | | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | <p>и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний,</p> <p>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) | | | | | |
| 3 | <p>Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</p> <p>.Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.</p> | 2 | | <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> |
| 4 | <p>Понятие «техническая подготовка.</p> <p>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».</p> <p>Способы и</p> | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------|
| | | | | | побуждение обучающихся |
|--|--|--|--|--|------------------------|

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| | <p>процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</p> | | | | <p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| <p>Раздел 3. Физическое совершенствование (42 часа)</p> | | | | | |
| 5 | <p>Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> | 2 | 0 | <p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований</p> |
| 6 | <p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая</p> | 2 | 1 | <p>Единая коллекция цифровых</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------|
| | | | | | и просьб учителя, |
|--|--|--|--|--|-------------------|

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | комбинация | | | образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | <p>привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| 7 | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки | 2 | | | |
| 8 | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма | 2 | | | |
| 9 | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики | 2 | | | |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 2 | | | |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 2 | | | |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 2 | | | |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 2 | | | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| 1 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | 2 | | | |
| 1 5 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» | 4 | | | |
| 1 6 | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | 2 | | | |
| 1 7 | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона | 2 | | | |
| 1 8 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2 | | | |
| 1 9 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|----|--|-------------------|----------------------------|
| 2 0 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 2 | | | |
| 2 1 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку | 2 | | | |
| 2 2 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | 2 | | | |
| 2 3 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча | 2 | | | |
| 2 4 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол | 2 | | | |
| Раздел 4. Спорт (18 часов) | | | | | |
| 2 5 . | Физическая подготовка: освоение | 18 | | Электронная форма | Установление доверительных |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> | | | <p>учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p> | <p>отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | знаний, налаживанию ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ отношений в классе; |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|--|--|
| | | | | | |
| Итого: | | 68 | | | |

8- Й КЛАСС

| № п / п | Тема/раздел | Количество академических часов, отводимых на освоение темы | Количество оценочных процедур | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|--|-------------------------------|---|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 час) | | | | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|
| | | | | | форм |
|--|--|--|--|--|------|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | <p>работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) | | | | | |
| 2 | Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |
| 3 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 2 | | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (50 часов) | | | | | |
| 4 | Профилактика умственного перенапряжения | 2 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках |
| 5 | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 4 | | | |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 4 | | | |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 6 | | | |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 2 | | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 4 | | явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 4 | | |
| 11 | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 2 | | |
| 12 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 2 | | |
| 13 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 4 | | |
| 14 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 2 | | |
| 15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 2 | | |
| 16 | Модуль «Спортивные игры. | 2 | | |
| 6 | | | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|--|--|--|
| | Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | | | | |
| 1 7 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 4 | | | |
| 1 8 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 2 | | | |
| 1 9 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 2 | | | |
| 2 0 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | 2 | | | |

Раздел 4. Спорт (12 часов)

| | | | | | |
|---------------|--|-----------|--|---|--|
| 2 1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательны х ресурсов (school- collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Итого: | | 68 | | | |

| № п / п | Тема/раздел | Количество академических часов, отводимых на освоение темы | Количество оценочных процедур | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|--|--|--|-------------------------------|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни Пешие туристские подходы | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. | Установление доверительных отношений с обучающимися, |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | | | |
| 3 | Восстановительный массаж Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: включение в урок игровых |
| 4 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (21 час) | | | | | |
| 5 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: |
| 11 | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 2 | | | |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега | 1 | | | |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 | | | |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 1 | | | |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|--|
| | разбега на дальность | | | | налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; |
| 17 | Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 4 | | | |
| 18 | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе | 3 | | | |
| 3.1 8. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе | 3 | | | |
| 3.1 9. | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе | 3 | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | | |
| Раздел 4. Спорт (9 часов) | | | | | |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 9 | | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; |

| | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|--|--|
| | | | | | <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>включение в урок игровых процедур, с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p> |
| Итого: | 34 | | | | |

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса
Основная литература:

1. В.И. Лях. 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.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http://. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/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. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)

3. Сайт Мега Талант: <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>.