

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Кузнецкого района

МБОУ СОШ с. Бестянка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
руководитель МО

А.А.Мустафина
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета
Зам. директора по УВР

Г.В.Мельзетдинова
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
с.Бестянка

Н.Ф.Юмакулова
Приказ №95
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-9 классов

с.Бестянка 2024

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 обучаемыми теоретических знаний.

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

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

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

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

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

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

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

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

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

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

1. Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.
2. Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения

	-Отжимания с выпрыгиванием Мах гирей -Бросок медбола в стену
--	--

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, гириями).

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. Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений. Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	7-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1.Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
5.Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-с иловые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3, Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1.Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3.Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	—
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+

2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+

На гибкость

1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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.

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 долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей.. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
10	Строевые упражнения. Развитие быстроты. Преодоление полосы препятствий.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	развитие силы. Соревнование.			
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
20	Упражнения на развитие	Практическое	1	https://www.infosport.ru/

	быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	занятие		.ru/
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
23	Развитие силовых способностей, комплекс силовых упражнений. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты. Преодоление полосы препятствий. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
26	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
27	Упражнения прикладной гимнастики. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
28	Гимнастика (общefизической	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия			
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия. Статические упражнения на перекладине.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание, прыжки с колена со сменой ног, отжимание, пресс	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	кадетский, прыжки из упора присев в упор лёжа. Игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.			
	ИТОГО	34		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.			
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	функционального многоборья. Игра.			
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). . Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	СП/ игры (футбол). Личная гигиена.			
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание, прыжки с колена со сменой ног, отжимание, пресс кадетский, прыжки из упора присев в упор лёжа. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
24	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей. Передвижения в висе и упоре на руках. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
26	Развитие координационных способностей. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	различных и.п. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Бег на выносливость. Игра по выбору.			
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
30	Гимнастика (общефизической направленности). Эстафета с преодолением препятствий.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия. Статические упражнения на перекладине.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание, прыжки с	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	колена со сменой ног, отжимание, пресс кадетский, прыжки из упора присев в упор лёжа. Игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.			
	ИТОГО	34		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
4	Развитие координационных способностей. Линейная эстафета.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.			
8	Развитие координационных способностей. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической. Вис на гимнастической стенке. СП/ игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
14	Акробатические упражнения: два кувырка	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.			
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
16	Основные правила развития физических качеств. Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.			
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
23	Развитие силовых способностей. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
26	Основные правила развития физических качеств. Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
27	Упражнения прикладной гимнастики. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра			
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить.. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
31	Гимнастика (прикладной направленности). Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия. Статические упражнения на перекладине.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
34	Комплекс силовых упражнений. Игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
	ИТОГО	34		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
4	Развитие координационных способностей. Линейная эстафета.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.			
8	Развитие координационных способностей. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. Игры по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости с большой амплитудой движений. Вис на гимнастической стенке – оценить. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.			
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
16	Основные правила развития физических качеств. Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
26	Основные правила развития физических качеств. Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание. Полоса препятствий. Рукоход. Эстафеты со скакалкой.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
27	Упражнения прикладной гимнастики. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
30	Гимнастика (общефизической направленности). Эстафета с преодолением препятствий.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
31	Гимнастика (прикладной направленности). Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия. Статические упражнения на перекладине.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
34	Комплекс силовых упражнений. Игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
	ИТОГО	34		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма проведения занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
7	Бег на выносливость.	Практическое	1	https://www.infosport.ru/

	Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	занятие		.ru/
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.			
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
16	Упражнения с набивными мячами из различных. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Бег на выносливость 6мин. Игра по выбору	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
21	Упражнения на развитие силы и выносливости.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	Круговая тренировка (8 станций) на результат.			
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
23	Развитие силовых способностей. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
25	Основные правила развития физических качеств. Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
26	Контрольные упражнения.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
27	Упражнения прикладной гимнастики. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
30	Гимнастика (общефизической направленности). Эстафета с преодолением	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/

	препятствий.			
31	Гимнастика (прикладной направленности). Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия. Статические упражнения на перекладине.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
34	Комплекс силовых упражнений. Игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	Практическое занятие	1	https://www.infosport.ru/
	ИТОГО		34	