

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбург

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя образовательная школа № 300 «Перспектива»

МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

Протокол № 1 от «25» августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

С.Н. Сомов

Приказ № 209-1-О от «29» августа 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Общая физическая подготовка»

5-9 классы

Срок реализации 5 лет

Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

учение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении

физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорнодвигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

крепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

воспитание чувства коллектизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и

деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет по ОФП.

Взаимосвязь с программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МАОУ СОШ № 300 «Перспектива». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания ОУ;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания ОУ.

Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» рассчитана на 170 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 5 лет (5-9 классы):

- 5 класс – 34 часа;
- 6 класс – 34 часа;
- 7 класс – 34 часа;
- 8 класс – 34 часа;
- 9 класс – 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Планируемые результаты 5-6 классы. Личностный результат:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях.

Метапредметный результат:

- Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

– планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

– определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

– инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

– разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

– управление поведением партнёра: контроль, коррекция, оценка его действий;

– умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

– владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- умение слушать собеседника.

Познавательные:

- Умение строить по росту, выполнять простые команды;
- Способы развития физических качеств;
- Организация деятельности с учетом требований ее безопасности;
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге;
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться;
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
- Необходимость отслеживания состояния здоровья;
- Отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

Предметный результат:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать

содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты 7-8 классы. Личностные
результаты:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметный результат:

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Планируемые результаты 9 классы.

планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; сознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

отдавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

Содержание программы – 5 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Физическая культура как область знаний	2	Влияние упражнений на различные системы организма; Физические упражнения как способ чередования нагрузок.
	Итого:	2	
2	Легкая атлетика	5	Спринтерский бег, Эстафетный бег, Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:	5	

3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	Акробатические упражнения, Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки согнув ноги, Ритмическая гимнастика.
	Итого:	6	
4	Лыжная подготовка	7	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова; Ступающий шаг; Техника одновременного двухшажного хода; Техника попеременного двухшажного хода; Работа руками при переходе с одного хода на другой; Оказание помощи при обморожении и травмах; Подъёмы и спуски.
	Итого:	7	
5	Спортивные игры: баскетбол волейбол	14	Стойки и перемещение игрока; Ловля и передача мяча от груди; Остановки, повороты; Броски мяча после ведения; Штрафной бросок; Стойки и перемещения игрока; Верхний и нижний приём мяча; Приём мяча от сетки; Передача мяча с продвижением; Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром; Верхняя передача за головой через сетку; Верхняя передача кулаком; Нижняя прямая подача; Боковая подача мяча.
	Итого:	14	
	Итого:	34	

Содержание программы – 6 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Физическая культура как область знаний	2	Влияние упражнений на различные системы организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузок.
	Итого:	2	
2	Легкая атлетика	5	Спринтерский бег, Эстафетный бег, Техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	Акробатические упражнения, Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки согнув ноги, Ритмическая гимнастика.
	Итого:	6	
4	Лыжная подготовка	7	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова, Ступающий шаг, Техника одновременного двухшажного хода, Техника попеременного двухшажного хода, Работа руками при переходе с одного хода на другой, Оказание помощи при обморожении и травмах, Подъёмы и спуски.
	Итого:	7	
5	Спортивные игры: Баскетбол волейбол	14	Стойки и перемещение игрока, Ловля и передача мяча от груди, Остановки, повороты, Броски мяча после ведения, Штрафной бросок, Стойки и перемещения игрока,

			Верхний и нижний приём мяча, Приём мяча от сетки, Передача мяча с продвижением, Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром, Верхняя передача за головой через сетку, Верхняя передача кулаком, Нижняя прямая подача, Боковая подача мяча.
	Итого:	14	
	Итого:	34	

Содержание программы – 7 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол- во часов	Содержание
1	Физическая культура как область знаний	2	Элементы здорового образа жизни, Циклические виды физической нагрузки.
	Итого:	2	
2	Легкая атлетика	5	Спринтерский бег, Кроссовая подготовка, Низкий старт Метание мяча Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:	6	
4	Лыжная подготовка	7	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе, Техника одновременного одношажного хода, Коньковый ход, Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага), Преодоление неровностей и склонов, Спуски и повороты в движении.

			Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»
	Итого:	7	
5	Спортивные игры: баскетбол волейбол	14	<p>Стойки и перемещение игрока, Ловля и передача мяча от груди, Остановки, повороты,</p> <p>Броски мяча после ведения, Штрафной бросок,</p> <p>Стойки и перемещения игрока, Верхний и нижний приём мяча, Приём мяча от сетки,</p> <p>Передача мяча с продвижением, Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром,</p> <p>Верхняя передача за головой через сетку, Верхняя передача кулаком,</p> <p>Верхняя прямая подача,</p> <p>Нижняя прямая подача.</p>
	Итого:	14	
	Итого:	34	

Содержание программы – 8 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Физическая культура как область знаний	2	Элементы здорового образа жизни, Циклические виды физической нагрузки.
	Итого:	2	
2	Легкая атлетика	5	Спринтерский бег, Кроссовая подготовка, Низкий старт Метание мяча Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:	5	

3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:	6	
4	Лыжная подготовка	7	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе, Техника одновременного одношажного хода, Коньковый ход, Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага), Преодоление неровностей и склонов, Спуски и повороты в движении. Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»
	Итого:	7	
5	Спортивные игры: баскетбол волейбол	14	Стойки и перемещение игрока, Ловля и передача мяча от груди, Остановки, повороты, Броски мяча после ведения, Штрафной бросок, Стойки и перемещения игрока, Верхний и нижний приём мяча, Приём мяча от сетки, Передача мяча с продвижением, Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром, Верхняя передача за головой через сетку, Верхняя передача кулаком, Верхняя прямая подача, Нижняя прямая подача,
	Итого:	14	
	Итого:	34	

Содержание программы – 9 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол- во часов	Содержание
1	Физическая культура как область знаний	2	Технологии информационной, проектной и исследовательской деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	Итого:	2	
2	Легкая атлетика	5	Спринтерский бег, Кроссовая подготовка, Прыжок в длину с разбега Метание гранаты Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:	5	
3	Гимнастика с элементами акробатики.	6	Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:	6	
4	Лыжная подготовка	7	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе, Техника одновременного одношажного хода, Коньковый ход, Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага), Преодоление неровностей и склонов, Спуски и повороты в движении. Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»
	Итого:	7	
5	Спортивные игры: баскетбол	14	Ловля и передача мяча от груди, Остановки, повороты, Броски мяча после ведения, Штрафной бросок,

	волейбол		<p>Судейство.</p> <p>Верхний и нижний приём мяча, Приём мяча от сетки,</p> <p>Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром,</p> <p>Блокировка,</p> <p>Верхняя передача за головой через сетку, Верхняя передача кулаком,</p> <p>Верхняя прямая подача,</p> <p>Нижняя прямая подача,</p> <p>Судейство.</p>
	Итого:	14	
	Итого:	34	

Тематическое планирование (5 класс)

№ п/ п	Тема занятия	Все го час ов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
			Тео рия	Пра кти ка		
Физическая культура как область знаний						
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физические упражнения как способ чередования нагрузок	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика						
3	Спринтерский бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Эстафетный бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика с элементами акробатики						
8	Акробатические упражнения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Акробатическая дорожка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения на перекладине	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Опорные прыжки согнув ноги	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Лыжная подготовка						
14	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ступающий шаг	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника одновременного двушажных хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Работа руками при переходе с одного хода на другой	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Оказание помощи при обморожении и травмах	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подъёмы и спуски	1	0	11	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Баскетбол						
21	Стойки и перемещение игрока	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ловля и передача мяча от груди	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Остановки, повороты	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Броски мяча после ведения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Штрафной бросок	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол						
26	Стойки и перемещения игрока	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Верхний и нижний приём мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Приём мяча от сетки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передача мяча с продвижением	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Верхняя передача за головой через сетку	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Верхняя передача кулаком	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Нижняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Боковая подача мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого:		34	2	32		

Тематическое планирование (6 класс)

№ п/ п	Тема занятия	Все го час ов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
			Тео рия	Пра кти ка		
Физическая культура как область знаний						
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физические упражнения как способ чередования нагрузок	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика						
3	Спринтерский бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Эстафетный бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика с элементами акробатики						
8	Акробатические упражнения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Акробатическая дорожка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения на перекладине	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Опорные прыжки согнув ноги	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Лыжная подготовка						
14	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ступающий шаг	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Техника одновременного двушажных хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника попеременного двухшажного хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Работа руками при переходе с одного хода на другой	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Оказание помощи при обморожении и травмах	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подъёмы и спуски	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Баскетбол						
21	Стойки и перемещение игрока	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ловля и передача мяча от груди	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

23	Остановки, повороты	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Броски мяча после ведения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Штрафной бросок	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол						
26	Стойки и перемещения игрока	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Верхний и нижний приём мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Приём мяча от сетки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передача мяча с продвижением	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Верхняя передача за головой через сетку	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Верхняя передача кулаком	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Нижняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Боковая подача мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого:		34	2	32		

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/ п	Тема занятия	Все го час ов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
			Тео рия	Пра кти ка		
Физическая культура как область знаний						
1	Элементы здорового образа жизни	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Циклические виды физической нагрузки	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика						
3	Спринтерский бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроссовая подготовка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Низкий старт				Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
		1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание мяча	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика с элементами акробатики						
8	Акробатическая дорожка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения на перекладине	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Опорные прыжки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Параллельные брусья	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Лазанье по канату	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

Лыжная подготовка

14	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе,	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Техника одновременного одношажного хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Коньковый ход	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Преодоление неровностей и склонов	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Спуски и повороты в движении	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

Баскетбол

21	Стойки и перемещение игрока	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ловля и передача мяча от груди	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Остановки, повороты	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Броски мяча после ведения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Штрафной бросок	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол						
26	Стойки и перемещения игрока	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Верхний и нижний приём мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Приём мяча от сетки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передача мяча с продвижением	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Верхняя передача за головой через сетку	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Верхняя передача кулаком	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Верхняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Нижняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого:		34	2	32		

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/ п	Тема занятия	Все го час ов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
			Тео рия	Пра кти ка		
Физическая культура как область знаний						
1	Элементы здорового образа жизни	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Циклические виды физической нагрузки	1	1	0	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика						
3	Спринтерский бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроссовая подготовка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Низкий старт	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
					е упражнения	
6	Метание мяча	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика с элементами акробатики						
8	Акробатическая дорожка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения на перекладине	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Опорные прыжки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Параллельные брусья	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Лазанье по канату	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

Лыжная подготовка

14	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе,	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Техника одновременного одношажного хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Коньковый ход	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Преодоление неровностей и склонов	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Спуски и повороты в движении	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

Баскетбол

21	Стойки и перемещение игрока	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ловля и передача мяча от груди	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Остановки, повороты	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Броски мяча после ведения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Штрафной бросок	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол						
26	Стойки и перемещения игрока	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Верхний и нижний приём мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Приём мяча от сетки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Передача мяча с продвижением	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Верхняя передача за головой через сетку	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Верхняя передача кулаком	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Верхняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Нижняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого:		34	2	32		

Тематическое планирование (9 класс)

№ п/ п	Тема занятия	Все го час ов	В том числе		Формы внеклассной деятельности	Электрон ные (цифровы е) образова тельные ресурсы
			Тео рия	Пра кти ка		
Физическая культура как область знаний						
1	Технологии информационной, проектной, исследовательской деятельности	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
Легкая атлетика						
3	Спринтерский бег	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроссовая подготовка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание гранаты	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Гимнастика с элементами акробатики						
8	Акробатическая дорожка	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Упражнения гимнастическом бревне на	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения на перекладине	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Опорные прыжки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Параллельные брусья	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Лазанье по канату	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Лыжная подготовка						
14	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе	1	0	1	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Техника одновременного одношажного хода	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Коньковый ход	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Преодоление неровностей и склонов	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Спуски и повороты в движении	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Ловля и передача мяча от груди	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Остановки, повороты	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Броски мяча после ведения	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Штрафной бросок	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Судейство	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
Волейбол						
26	Верхний и нижний приём мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Приём мяча от сетки	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Нападающий удар после набрасывания партнёром мяча	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Блокировка	1	0	1	Беседа, практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Верхняя передача за головой через сетку	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Верхняя передача кулаком	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Верхняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Нижняя прямая подача	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Судейство	1	0	1	Практические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого:	34	2	32		

Учебно-методическое обеспечение:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

Цифровые образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru/subject/9/>