МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Директор МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»	_____ С.Н. Сомов
Протокол №_1_ от «_29_»_____08_____ 2024г.	Приказ №_40_ от «_29_»_____08_____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

5-9 классы

Срок реализации 5 лет

Екатеринбург, 2024

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:

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

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

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

ормирование 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;

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

Развивающие:

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

азвитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорнодвигательного аппарата;

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

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

Воспитывающие:

оспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

оспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

оспитание 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 еѐ 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 еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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:

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

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

ценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

правлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметные результаты:

рганизовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

ережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

рганизовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

арактеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

заимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Планируемые результаты 9 классы.

ланирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

одержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

расивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

орошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

ультура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

мение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

мение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

мение 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;

мение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

мение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

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

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

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

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

мение 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;

одавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

рименять 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
	Физическая культура как область знаний		Влияние упражнений на различные системы организма; Физические упражнения как способ чередования нагрузок.
	Итого:		
	Легкая атлетика		Спринтерский бег, Эстафетный бег, Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»,

			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:		
	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Акробатические упражнения, Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки согнув ноги, Ритмическая гимнастика.
	Итого:		
	Лыжная подготовка		Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова; Ступающий шаг; Техника одновременного двушажных хода; Техника попеременного двухшажного хода; Работа руками при переходе с одного хода на другой; Оказание помощи при обморожении и травмах; Подъёмы и спуски.
	Итого:		
	Спортивные игры: баскетбол волейбол		 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:		
	Итого:		

Содержание программы – 6 класс (34 часа)

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

Содержание программы – 7 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
	Физическая культура как область знаний		Элементы здорового образа жизни, Циклические виды физической нагрузки.
	Итого:		
	Легкая атлетика		Спринтерский бег, Кроссовая подготовка, Низкий старт Метание мяча Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:		
	Гимнастика с элементами акробатики.		Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:		
	Лыжная подготовка		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:		
	Спортивные игры: баскетбол волейбол		 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:		
	Итого:		

Содержание программы – 8 класс (34 часа)

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

			Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:		
	Гимнастика с элементами акробатики.		Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:		
	Лыжная подготовка		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:		
	Спортивные игры: баскетбол волейбол	1	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:		
	Итого:		

Содержание программы – 9 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание
	Физическая культура как область знаний		Технологии информационной, проектной и исследовательской деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	Итого:		
	Легкая атлетика		Спринтерский бег, Кроссовая подготовка, Прыжок в длину с разбега Метание гранаты Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
	Итого:		
	Гимнастика с элементами акробатики.		Акробатическая дорожка, Упражнения на гимнастическом бревне, Упражнения на перекладине, Опорные прыжки, Параллельные брусья, Лазанье по канату.
	Итого:		
	Лыжная подготовка	1 1	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:		
	Спортивные игры: баскетбол		Ловля и передача мяча от груди, Остановки, повороты, Броски мяча после ведения, Штрафной бросок,

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

Тематическое планирование (5 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Физическая культура как область знаний						
	Влияние упражнений на различные системы организма				Лекция, беседа	
	Физические упражнения как способ чередования нагрузок				Лекция, беседа	
Легкая атлетика						
	Спринтерский бег				Практические упражнения	
	Эстафетный бег				Практические упражнения	

	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»				Беседа, практические упражнения	
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»				Беседа, практические упражнения	
	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»				Практические упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики						
	Акробатические упражнения				Практические упражнения	
	Акробатическая дорожка				Практические упражнения	
	Упражнения на гимнастическом бревне				Практические упражнения	
	Упражнения на перекладине				Практические упражнения	
	Опорные прыжки согнув ноги				Практические упражнения	
	Ритмическая гимнастика				Практические упражнения	
Лыжная подготовка						
	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова				Лекция, беседа	
	Ступающий шаг				Практические упражнения	
	Техника одновременного двушажных хода				Практические упражнения	
	Техника попеременного двухшажного хода				Практические упражнения	

	Работа руками при переходе с одного хода на другой				Практические упражнения	
	Оказание помощи при обморожении и травмах				Беседа, практические упражнения	
	Подъёмы и спуски				Практические упражнения	
Баскетбол						
	Стойки и перемещение игрока				Практические упражнения	
	Ловля и передача мяча от груди				Практические упражнения	
	Остановки, повороты				Практические упражнения	
	Броски мяча после ведения				Практические упражнения	
	Штрафной бросок				Практические упражнения	
Волейбол						
	Стойки и перемещения игрока				Беседа, практические упражнения	
	Верхний и нижний приём мяча				Практические упражнения	
	Приём мяча от сетки				Практические упражнения	
	Передача мяча с продвижением				Практические упражнения	

	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром				Практические упражнения	
	Верхняя передача за головой через сетку				Практические упражнения	
	Верхняя передача кулаком				Практические упражнения	
	Нижняя прямая подача				Практические упражнения	
	Боковая подача мяча				Практические упражнения	
Итого:						

Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Физическая культура как область знаний						
	Влияние упражнений на различные системы организма				Лекция, беседа	
	Физические упражнения как способ чередования нагрузок				Лекция, беседа	
Легкая атлетика						
	Спринтерский бег				Практические упражнения	
	Эстафетный бег				Практические упражнения	

	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»				Беседа, практические упражнения	
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»				Беседа, практические упражнения	
	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»				Практические упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики						
	Акробатические упражнения				Практические упражнения	
	Акробатическая дорожка				Практические упражнения	
	Упражнения на гимнастическом бревне				Практические упражнения	
	Упражнения на перекладине				Практические упражнения	
	Опорные прыжки согнув ноги				Практические упражнения	
	Ритмическая гимнастика				Практические упражнения	
Лыжная подготовка						
	Знания о лыжных мазях и видах снежного покрова				Лекция, беседа	
	Ступающий шаг				Практические упражнения	
	Техника одновременного двушажных хода				Практические упражнения	
	Техника попеременного двухшажного хода				Практические упражнения	

	Работа руками при переходе с одного хода на другой				Практические упражнения	
	Оказание помощи при обморожении и травмах				Беседа, практические упражнения	
	Подъёмы и спуски				Практические упражнения	
Баскетбол						
	Стойки и перемещение игрока				Практические упражнения	
	Ловля и передача мяча от груди				Практические упражнения	
	Остановки, повороты				Практические упражнения	
	Броски мяча после ведения				Практические упражнения	
	Штрафной бросок				Практические упражнения	
Волейбол						
	Стойки и перемещения игрока				Беседа, практические упражнения	
	Верхний и нижний приём мяча				Практические упражнения	
	Приём мяча от сетки				Практические упражнения	
	Передача мяча с продвижением				Практические упражнения	

	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром				Практические упражнения	
	Верхняя передача за головой через сетку				Практические упражнения	
	Верхняя передача кулаком				Практические упражнения	
	Нижняя прямая подача				Практические упражнения	
	Боковая подача мяча				Практические упражнения	
Итого:						

Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Физическая культура как область знаний						
	Элементы здорового образа жизни				Лекция, беседа	
	Циклические виды физической нагрузки				Лекция, беседа	
Легкая атлетика						
	Спринтерский бег				Практические упражнения	
	Кроссовая подготовка				Практические упражнения	
	Низкий старт				Беседа, практически	

					е упражнения	
	Метание мяча				Беседа, практически е упражнения	
	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»				Практически е упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики						
	Акробатическая дорожка				Практически е упражнения	
	Упражнения на гимнастическом бревне				Практически е упражнения	
	Упражнения на перекладине				Практически е упражнения	
	Опорные прыжки				Практически е упражнения	
	Параллельные брусья				Практически е упражнения	
	Лазанье по канату				Практически е упражнения	
Лыжная подготовка						
	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе,				Лекция, беседа	
	Техника одновременного одношажного хода				Практически е упражнения	
	Коньковый ход				Практически е упражнения	
	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)				Беседа, практически	

					е упражнения	
	Преодоление неровностей и склонов				Практически е упражнения	
	Спуски и повороты в движении				Практически е упражнения	
	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»				Практически е упражнения	
Баскетбол						
	Стойки и перемещение игрока				Практически е упражнения	
	Ловля и передача мяча от груди				Практически е упражнения	
	Остановки, повороты				Практически е упражнения	
	Броски мяча после ведения				Практически е упражнения	
	Штрафной бросок				Практически е упражнения	
Волейбол						
	Стойки и перемещения игрока				Беседа, практически е упражнения	
	Верхний и нижний приём мяча				Практически е упражнения	
	Приём мяча от сетки				Практически е упражнения	
	Передача мяча с продвижением				Практически е упражнения	

	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром				Практические упражнения	
	Верхняя передача за головой через сетку				Практические упражнения	
	Верхняя передача кулаком				Практические упражнения	
	Верхняя прямая подача				Практические упражнения	
	Нижняя прямая подача				Практические упражнения	
Итого:						

Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Физическая культура как область знаний						
	Элементы здорового образа жизни				Лекция, беседа	
	Циклические виды физической нагрузки				Лекция, беседа	
Легкая атлетика						
	Спринтерский бег				Практические упражнения	
	Кроссовая подготовка				Практические упражнения	
	Низкий старт				Беседа, практически	

					е упражнения	
	Метание мяча				Беседа, практически е упражнения	
	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»				Практически е упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики						
	Акробатическая дорожка				Практически е упражнения	
	Упражнения на гимнастическом бревне				Практически е упражнения	
	Упражнения на перекладине				Практически е упражнения	
	Опорные прыжки				Практически е упражнения	
	Параллельные брусья				Практически е упражнения	
	Лазанье по канату				Практически е упражнения	
Лыжная подготовка						
	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе,				Лекция, беседа	
	Техника одновременного одношажного хода				Практически е упражнения	
	Коньковый ход				Практически е упражнения	
	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)				Беседа, практически	

					е упражнения	
	Преодоление неровностей и склонов				Практически е упражнения	
	Спуски и повороты в движении				Практически е упражнения	
	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»				Практически е упражнения	
Баскетбол						
	Стойки и перемещение игрока				Практически е упражнения	
	Ловля и передача мяча от груди				Практически е упражнения	
	Остановки, повороты				Практически е упражнения	
	Броски мяча после ведения				Практически е упражнения	
	Штрафной бросок				Практически е упражнения	
Волейбол						
	Стойки и перемещения игрока				Беседа, практически е упражнения	
	Верхний и нижний приём мяча				Практически е упражнения	
	Приём мяча от сетки				Практически е упражнения	
	Передача мяча с продвижением				Практически е упражнения	

	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром				Практические упражнения	
	Верхняя передача за головой через сетку				Практические упражнения	
	Верхняя передача кулаком				Практические упражнения	
	Верхняя прямая подача				Практические упражнения	
	Нижняя прямая подача				Практические упражнения	
Итого:						

Тематическое планирование (9 класс)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Формы внеурочной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика		
Физическая культура как область знаний						
	Технологии информационной, проектной, исследовательской деятельности				Лекция, беседа	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность				Лекция, беседа	
Легкая атлетика						
	Спринтерский бег				Практические упражнения	

	Кроссовая подготовка				Практические упражнения	
	Прыжок в длину с разбега				Беседа, практические упражнения	
	Метание гранаты				Беседа, практические упражнения	
	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика»				Практические упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики						
	Акробатическая дорожка				Практические упражнения	
	Упражнения на гимнастическом бревне				Практические упражнения	
	Упражнения на перекладине				Практические упражнения	
	Опорные прыжки				Практические упражнения	
	Параллельные брусья				Практические упражнения	
	Лазанье по канату				Практические упражнения	
Лыжная подготовка						
	Знания о пользе и особенностях занятий на свежем воздухе				Лекция, беседа	
	Техника одновременного одношажного хода				Практические упражнения	

	Коньковый ход				Практические упражнения	
	Сила и скорость отталкивания (длина скользящего шага)				Беседа, практические упражнения	
	Преодоление неровностей и склонов				Практические упражнения	
	Спуски и повороты в движении				Практические упражнения	
	Тестирование по разделу «Лыжная подготовка»				Практические упражнения	
Баскетбол						
	Ловля и передача мяча от груди				Практические упражнения	
	Остановки, повороты				Практические упражнения	
	Броски мяча после ведения				Практические упражнения	
	Штрафной бросок				Практические упражнения	
	Судейство				Практические упражнения	
Волейбол						
	Верхний и нижний приём мяча				Практические упражнения	
	Приём мяча от сетки				Практические упражнения	
	Нападающий удар после набрасывания мяча партнёром				Практические упражнения	

	Блокировка				Беседа, практические упражнения	
	Верхняя передача за головой через сетку				Практические упражнения	
	Верхняя передача кулаком				Практические упражнения	
	Верхняя прямая подача				Практические упражнения	
	Нижняя прямая подача				Практические упражнения	
	Судейство				Практические упражнения	
Итого:						

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:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026