

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Лебяжье
Измалковского муниципального района
Липецкой области»

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
для 5-9 классов.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы.
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 170 часов: в 5 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

•

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему.

Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «*Гимнастика*» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее 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:

«*Спортивные игры*» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол, футбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для

воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

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

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 с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.

<p>3. Спортивные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом. - Развитие выносливости: плавание на время
<p>4. Функциональное многоборье</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие ловкости, быстроты, координации: - Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин) -Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин) -Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин) -Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах) Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой. -Выпады ногами вперед и в стороны. -Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки. -Поочередные махи ногами назад. -Наклон вперед. -Отведение гимнастической палки за спину. -Круговые движения в локтевых суставах. -Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене. -Воздушные приседания. -Отжимания.

	-Прыжки на скакалке. Становая тяга -Отжимания с выпрыгиванием Мах гирей -Бросок медбола в стену
--	---

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 вися	+	+	—
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	+	—	—

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.

Влияние занятий физкультурой на организм. Закаливание

Способы самостоятельной деятельности

Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Пробегание отрезков до 30 м, 60м

Метание мяча и на дальность

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения с набивными мячами.

Преодоление полосы препятствий

Бег на выносливость.

Бег на выносливость 2000м.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев

два кувырка вперед слитно, кувырок назад в упор присев

Гимнастика (общефизической направленности).

Лазанье по канату. Упражнения на развитие ловкости и силы.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см

Упражнения в висах и упорах

Лыжная подготовка

Спуски и подъёмы

Торможение в движении
Повороты в движении
Спортивная игра баскетбол
Спортивная игра футбол
Кроссовая подготовка

6 класс

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Основные правила развития физических качеств.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Коррекция осанки и телосложения. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Пробегание отрезков до 30 м, 60м

Прыжки в длину с разбега.

Упражнения с набивными мячами.

Преодоление полосы препятствий

Метание мяча и на дальность

Бег на выносливость 2000м.

Развитие координационных, силовых способностей.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев, упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью

Лазанье по канату.

Опорные прыжки:

Упражнения в висах и упорах
Гимнастика (общефизической направленности).
Комплекс упражнений с гантелями
Комплекс силовых упражнений
Элементы атлетической гимнастики.
Гимнастика (прикладной направленности).
Лыжная подготовка
Спуски и подъёмы
Торможение в движении
Повороты в движении
Спортивная игра баскетбол
Спортивная игра футбол
Кроссовая подготовка

7 класс

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях ОФП Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Способы самостоятельной деятельности

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и устранения ошибок.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Пробегание отрезков до 30 м, 60м

Прыжки в длину с разбега.

Упражнения с набивными мячами.

Преодоление полосы препятствий

Метание мяча и на дальность

Бег на выносливость 2000м.

Развитие координационных, силовых способностей.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев. два кувырка вперед слитно, :мост из положения стоя с помощью

Лазанье по канату.

Опорные прыжки:.

Упражнения в висах и упорах

Гимнастика прикладной направленности

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка

Элементы атлетической гимнастики.

Элементы атлетической гимнастики.

Лыжная подготовка

Спуски и подъёмы

Торможение в движении

Повороты в движении

Спортивная игра баскетбол

Спортивная игра баскетбол

Спортивная игра баскетбол

Спортивная игра футбол

Спортивная игра футбол

Спортивная игра футбол

Гимнастика (общефизической направленности).

Комплекс упражнений с гантелями

Комплекс силовых упражнений

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Прикладно-ориентированная физическая культура

8 класс

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Пробегание отрезков до 60м, 100м

Челночный бег 6*10м

Прыжки со скакалкой различными способами

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.

Преодоление полосы препятствий

Бег на выносливость 2000м.

Кувырок назад в упор ноги врозь.

Длинный кувырок вперёд-м Кувырок назад в полушпагат-д.

Стойка на голове и руках-м. С «моста» переход на одно колено-д.

Прыжок согнув ноги козёл в длину

Лазание по канату
Подтягивание из виса хватом сверху(ГТО).
Перетягивание каната
Гимнастика прикладной направленности.
Упражнения с набивными мячами.
Элементы атлетической гимнастики.
Лыжная подготовка
Спуски и подъёмы
Торможение в движении
Повороты в движении
Прохождение дистанции 3км(ГТО)
Спортивная игра волейбол
Спортивная игра баскетбол
Спортивная игра футбол
Кроссовая подготовка

9 класс

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Физическая культура в современном обществе

Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Пробегание отрезков до 60м, 100м

Челночный бег 6*10м

Прыжки со скакалкой различными способами

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.

Преодоление полосы препятствий

Бег на выносливость 2000м.

Из упора присев силой стойка на голове и руках.

Длинный кувырок вперед с разбега.

Равновесие на одной, выпад вперед.

Комбинация акробатических элементов.

Прыжок согнув ноги через козла в длину(115см).

Лазание по канату.

Размахивание и соскок назад.

Подъем переворотом махом.

Подъем переворотом силой.

Подтягивание на перекладине

Гимнастика прикладной направленности

Элементы атлетической гимнастики.

Элементы атлетической гимнастики.

Лыжная подготовка

Спуски и подъемы

Торможение в движении

Повороты в движении

Прохождение дистанции 3км(ГТО)

Спортивная игра волейбол

Спортивная игра баскетбол

Спортивная игра футбол

Кроссовая подготовка

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Возможные травмы и их предупреждения	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	1	0	1	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	5	https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	9	0	9	https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры	6	0	6	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
2.5	Гимнастика (общефизической направленности).	3		3	
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Кроссовая подготовка		3			
Итого по разделу		3			www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	31	

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Электронные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.		https://uchi.ru/

2	Влияние занятий физкультурой на организм Закаливание		https://uchi.ru/
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Возможные травмы и их предупреждения.		https://uchi.ru/
4	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами		https://uchi.ru/
5	Пробегание отрезков до 30 м, 60м		https://uchi.ru/
6	Метание мяча и на дальность		https://uchi.ru/
7	Челночный бег		https://uchi.ru/
8	Прыжки в длину с места		https://uchi.ru/
9	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие быстроты.		https://uchi.ru/
10	Упражнения с набивными мячами.		https://uchi.ru/
11	Преодоление полосы препятствий		https://uchi.ru/
12	Бег на выносливость.		https://uchi.ru/
13	Бег на выносливость 2000м.		https://uchi.ru/
14	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев		https://uchi.ru/
15	два кувырка вперед слитно, кувырок назад в упор присев		https://uchi.ru/
16	Упражнения в висах и упорах		https://uchi.ru/
17	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см		http://www.fizkultura.ru/
18	Лазанье по канату. Упражнения на развитие ловкости и силы.		http://www.fizkultura.ru/
19	Гимнастика (общефизической направленности).		http://www.fizkultura.ru/
20	Гимнастика (общефизической направленности).		http://www.fizkultura.ru/
21	Гимнастика (общефизической направленности).		https://uchi.ru/
22	Лыжная подготовка		https://uchi.ru/
23	Спуски и подъёмы		https://uchi.ru/
24	Торможение в движении		https://uchi.ru/

25	Повороты в движении		www.gto.ru
26	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
27	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
28	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
29	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
30	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
31	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
32	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
33	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
34	Кроссовая подготовка		www.gto.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Основные	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9

	правила развития физических качеств				
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Коррекция осанки и телосложения.	1	0	1	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	7	0	7	https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры	6	0	6	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Кроссовая подготовка		3		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	31	

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема	Дата	Электронные
-------	------	------	-------------

		проведения	ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии		https://uchi.ru/
2	Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх		https://uchi.ru/
3	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. Основные правила развития физических качеств.		https://uchi.ru/
4	Коррекция осанки и телосложения. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы её дозирования.		https://uchi.ru/
5	Пробегание отрезков до 30 м, 60м		https://uchi.ru/
6	Прыжки в длину с разбега.		https://uchi.ru/
7	Упражнения с набивными мячами.		https://uchi.ru/
8	Преодоление полосы препятствий		https://uchi.ru/
9	Метание мяча и на дальность		https://uchi.ru/
10	Бег на выносливость 2000м.		https://uchi.ru/
11	Развитие координационных, силовых способностей.		https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев, упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью		https://uchi.ru/
13	Лазанье по канату.		https://uchi.ru/
14	Опорные прыжки:		https://uchi.ru/
15	Упражнения в висах и упорах		https://uchi.ru/
16	Гимнастика (общефизической направленности).		https://uchi.ru/
17	Комплекс упражнений с гантелями		http://www.fizkultura.ru/
18	Комплекс силовых упражнений		http://www.fizkultura.ru/

19	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/
20	Гимнастика (прикладной направленности).		http://www.fizkultura.ru/
21	Лыжная подготовка		https://uchi.ru/
22	Спуски и подъёмы		https://uchi.ru/
23	Торможение в движении		https://uchi.ru/
24	Повороты в движении		https://uchi.ru/
25	Гимнастика (прикладной направленности).		www.gto.ru
26	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
27	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
28	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
29	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
30	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
31	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
32	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
33	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
34	Кроссовая подготовка		www.gto.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1	0	1	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	6	0	6	https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры	6	0	6	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

Кроссовая подготовка	3		3	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	31	

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Электронные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)		https://uchi.ru/
2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.		https://uchi.ru/
3	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и устранения ошибок.		https://uchi.ru/
4	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		https://uchi.ru/
5	Пробегание отрезков до 30 м, 60м		https://uchi.ru/
6	Прыжки в длину с разбега.		https://uchi.ru/

7	Упражнения с набивными мячами.		https://uchi.ru/
8	Преодоление полосы препятствий		https://uchi.ru/
9	Метание мяча и на дальность		https://uchi.ru/
10	Бег на выносливость 2000м.		https://uchi.ru/
11	Развитие координационных, силовых способностей.		https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев. два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью		https://uchi.ru/
13	Лазанье по канату.		https://uchi.ru/
14	Опорные прыжки:.		https://uchi.ru/
15	Упражнения в висах и упорах		https://uchi.ru/
16	Гимнастика прикладной направленности		https://uchi.ru/
17	Гимнастика (общефизической направленности).		http://www.fizkultura.ru/
18	Комплекс упражнений с гантелями		http://www.fizkultura.ru/
19	Комплекс силовых упражнений		http://www.fizkultura.ru/
20	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/
21	Элементы атлетической гимнастики.		https://uchi.ru/
22	Лыжная подготовка		https://uchi.ru/
23	Спуски и подъёмы		https://uchi.ru/
24	Торможение в движении		https://uchi.ru/
25	Повороты в движении		www.gto.ru
26	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
27	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
28	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
29	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
30	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/

31	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
32	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
33	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
34	Кроссовая подготовка		www.gto.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Развитие основных физических качеств.	1	0	1	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	6	0	6	https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры	6	0	6	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Кроссовая подготовка		3		3	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	31	

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Электронные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского		https://uchi.ru/

	движения в России (СССР)		
2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года		https://uchi.ru/
3	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека		https://uchi.ru/
4	Развитие основных физических качеств.		https://uchi.ru/
5	Пробегание отрезков до 60м, 100м		https://uchi.ru/
6	Челночный бег 6*10м		https://uchi.ru/
7	Прыжки со скакалкой различными способами		https://uchi.ru/
8	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.		https://uchi.ru/
9	Преодоление полосы препятствий		https://uchi.ru/
10	Бег на выносливость 2000м.		https://uchi.ru/
11	Кувырок назад в упор ноги врозь. Длинный кувырок вперед-м Кувырок назад в полушпагат-д.		https://uchi.ru/
12	Стойка на голове и руках-м. С «моста» переход на одно колено-д.		https://uchi.ru/
13	Прыжок согнув ноги козёл в длину		https://uchi.ru/
14	Лазание по канату		https://uchi.ru/
15	Подтягивание из виси хватом сверху(ГТО).		https://uchi.ru/
16	Перетягивание каната		https://uchi.ru/
17	Гимнастика прикладной направленности.		http://www.fizkultura.ru/
18	Упражнения с набивными мячами.		http://www.fizkultura.ru/
19	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/

20	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/
21	Лыжная подготовка		https://uchi.ru/
22	Спуски и подъёмы		https://uchi.ru/
23	Торможение в движении		https://uchi.ru/
24	Повороты в движении		https://uchi.ru/
25	Прохождение дистанции 3км(ГТО)		www.gto.ru
26	Спортивная игра волейбол		https://uchi.ru/
27	Спортивная игра волейбол		https://uchi.ru/
28	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
29	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
30	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
31	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
32	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
33	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
34	Кроссовая подготовка		www.gto.ru

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Организация и проведение пеших туристических походов.	1	0	0	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
2.2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1		0	https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1	0	1	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	5	0	5	https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры	6	0	6	https://uchi.ru/ https://rech.edu/ru.subject/9

Итого по разделу	27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Кроссовая подготовка	3		3	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	31	

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Электронные ресурсы
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Физическая культура в современном обществе		https://uchi.ru/
2	Организация и проведение пеших туристических походов. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма		https://uchi.ru/
3	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне		https://uchi.ru/
4	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития		https://uchi.ru/
5	Пробегание отрезков до 60м, 100м		https://uchi.ru/
6	Челночный бег 6*10м		https://uchi.ru/
7	Прыжки со скакалкой различными способами		https://uchi.ru/

8	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.		https://uchi.ru/
9	Бег на выносливость 2000м.		https://uchi.ru/
10	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд.		https://uchi.ru/
11	Комбинация акробатических элементов.		https://uchi.ru/
12	Прыжок согнув ноги через козла в длину(115см).		https://uchi.ru/
13	Лазание по канату.		https://uchi.ru/
14	Размахивание и соскок назад. Подъём переворотом махом. Подъём переворотом силой.		https://uchi.ru/
15	Подтягивание на перекладине		https://uchi.ru/
16	Гимнастика прикладной направленности		https://uchi.ru/
17	Гимнастика прикладной направленности		http://www.fizkultura.ru/
18	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/
19	Элементы атлетической гимнастики.		http://www.fizkultura.ru/
20	Элементы атлетической гимнастики		http://www.fizkultura.ru/
21	Лыжная подготовка		https://uchi.ru/
22	Спуски и подъёмы		https://uchi.ru/
23	Торможение в движении		https://uchi.ru/
24	Повороты в движении		https://uchi.ru/
25	Прохождение дистанции 3км(ГТО)		www.gto.ru
26	Спортивная игра волейбол		https://uchi.ru/
27	Спортивная игра волейбол		https://uchi.ru/

28	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
29	Спортивная игра баскетбол		https://uchi.ru/
30	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
31	Спортивная игра футбол		https://uchi.ru/
32	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
33	Кроссовая подготовка		www.gto.ru
34	Кроссовая подготовка		www.gto.ru

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uclmag.ru
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса
Электронные ресурсы:

<https://uchi.ru/>

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

www.gto.ru

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-seksii-ofp>

. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.