

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косковская средняя школа»

ПРИНЯТО

педагогическим советом,
протокол № 1
от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ «Косковская средняя школа»
№ 127 от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности по
физической культуре
«Общая физическая подготовка»
уровень основное общее образование

Составитель:
Шельгин Н.Н., учитель
физической культуры

с. Косково

2023 год.

1. Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с документами:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021. №287.

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Образовательный процесс внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о приёмах самоконтроля;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Занятие внеурочной деятельности — это форма организации деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Особенностью внеурочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На занятиях внеурочной деятельности учащиеся 6—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время обучения пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники

безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач внеурочной деятельности — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На занятиях внеурочной деятельности учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Занятия внеурочной деятельности в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы внеурочной деятельности позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Формы контроля:

- текущий (наблюдение и изучение способностей ребят в процессе обучения, в ходе выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта);
- периодический контроль (проводится по итогам выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта);
- итоговый (участие в соревнованиях).

В конце каждой четверти определяется уровень развития физических качеств.

Оценка	Расшифровка	Пояснение
В	Высокий уровень	У учащегося не вызывает затруднений выполнение предложенных контрольных упражнений, заданий, выполняет их самостоятельно. Уровень развития физических качеств высокий.
С	Средний уровень	Учащийся часто просит учителя помочь, но старается выполнить все контрольные упражнения, задания самостоятельно. Уровень развития физических качеств средний.
У	Низкий уровень	Учащийся не может выполнить большинство контрольных упражнений, заданий без помощи учителя. Часто находится в недоумении, что делать дальше. Уровень развития физических качеств низкий.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная рабочая программа для 6—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее

многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с

места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурномассового 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных

форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, 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 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 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.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и

объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.	12
2.	Спортивные игры		12
3.	Гимнастика		10
		Итого	34

№ п/п	Тема	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
	Ходьба и бег	4	4	4	4	4
	Прыжки	4	4	4	4	4
	Метание малого мяча	4	4	4	4	4
3.	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12	12
4.	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
5.	Всего	34	34	34	34	34

5 класс

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Баскетбол
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. Баскетбол. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол.
	18.	ИОТ-20 Игра правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе- 34 часа		

6 класс

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и. ТБ при занятии вводный инструктаж.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на

		месте. Баскетбол.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Баскетбол
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. Баскетбол. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол.
	18.	ИОТ-20 Игра правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.

По программе- 34 часа**7 класс**

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	2.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ-18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ-20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	8.	ИОТ-20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.
	9.	ИОТ-20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	10.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	11.	ИОТ-20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	12.	ИОТ-20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	13.	ИОТ-20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ-20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	15.	ИОТ-20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.
	16.	ИОТ-20 Взаимодействие двух игроков. Баскетбол. «Отдай мяч и выйди».
	17.	ИОТ-20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.
	18.	ИОТ-20 Игра по правилам баскетбола.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ-17 Группировка. Кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ-17 Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ-17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П.и.

	22.	ИОТ-17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ-17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ-17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ-17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ-17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ-17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ-17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика – 6 ч.		
	29.	ИОТ-18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	30.	ИОТ-18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	31.	ИОТ-18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	32.	ИОТ-18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ-18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П.и.
	34.	ИОТ-18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П.и.
По программе - 34 часа		

8 класс

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ – 18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	2.	ИОТ – 18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ – 18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ – 18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ – 18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ – 18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ – 20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	8.	ИОТ – 20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.

	9.	ИОТ – 20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	10.	ИОТ – 20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	11.	ИОТ – 20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	12.	ИОТ – 20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	13.	ИОТ – 20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ – 20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	15.	ИОТ – 20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Баскетбол.
	16.	ИОТ – 20 Взаимодействие двух игроков. Баскетбол.
	17.	ИОТ – 20 «Отдай мяч и выйди». Баскетбол.
	18.	ИОТ – 20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ – 17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ – 17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ – 17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
	22.	ИОТ – 17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.
	23.	ИОТ – 17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ – 17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ – 17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ – 17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ – 17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ – 17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика - 6 ч.		
	29.	ИОТ – 18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. С.и.
	30.	ИОТ – 18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	31.	ИОТ - Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. С.и.
	32.	ИОТ – 18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ – 18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. С.и.
	34.	ИОТ – 18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. С.и.

По программе- 34 часа**9 класс**

Дата	№ урока	Тема урока
Легкая атлетика - 6 ч.		
	1.	ИОТ – 18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. П.и.
	2.	ИОТ – 18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П.и.
	3.	ИОТ – 18 Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П.и.
	4.	ИОТ – 18 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	5.	ИОТ – 18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
	6.	ИОТ – 18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры - 12 ч.		
	7.	ИОТ – 20 Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Баскетбол.
	8.	ИОТ – 20 Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. Баскетбол.
	9.	ИОТ – 20 Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	10.	ИОТ – 20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Баскетбол.
	11.	ИОТ – 20 Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. Баскетбол.
	12.	ИОТ – 20 Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. Баскетбол.
	13.	ИОТ – 20 Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Баскетбол.
	14.	ИОТ – 20 Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. Баскетбол.
	15.	ИОТ – 20 Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Баскетбол.
	16.	ИОТ – 20 Взаимодействие двух игроков. Баскетбол.
	17.	ИОТ – 20 «Отдай мяч и выйди». Баскетбол.
	18.	ИОТ – 20 Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Баскетбол.
Гимнастика - 10 ч.		
	19.	ИОТ – 17 Группировка. Перекаты, кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
	20.	ИОТ – 17 Стойка на лопатках. Кувырки. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П.и.
	21.	ИОТ – 17 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Акробатические комбинации П.и.
	22.	ИОТ – 17 Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.

	23.	ИОТ – 17 Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П.и.
	24.	ИОТ – 17 Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П.и.
	25.	ИОТ – 17 Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П.и.
	26.	ИОТ – 17 Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П.и.
	27.	ИОТ – 17 Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П.и.
	28.	ИОТ – 17 Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П.и.
Легкая атлетика - 6 ч.		
	29.	ИОТ – 18 Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 6 мин. С.и.
	30.	ИОТ – 18 Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. С.и.
	31.	ИОТ - Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. С.и.
	32.	ИОТ – 18 Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты
	33.	ИОТ – 18 Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. С.и.
	34.	ИОТ – 18 Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. С.и.
По программе- 34 часа		