

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Нефтекамск
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Полилингвальная многопрофильная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей
математического, естественно-научного
и гуманитарно-эстетического цикла
_____/ Чиркова Д.Т.
Протокол № 4 от 30.09.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
работе
_____/ Нурова Р.А.
Протокол № 4 от 30.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «Полилингвальная
многопрофильная школа-интернат»
_____/Муртазин И.Р.
Приказ № 219 от 30.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
ОФП Топ-осанка
для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка.

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

- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023 г., регистрационный N 74223), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 1 февраля 2024 г. N 62 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 февраля 2024 г., регистрационный N 77380), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 г. №171 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации Министерством юстиции Российской Федерации 11 апреля 2024 г. N 77830).

- Федеральных государственных образовательных стандартов утвержденных:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями: Приказ №569 от 18.07.2022 г., Приказ № 31 от 22.01.2024 г.)

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями: Приказ №568 от 18.07.2022 г., Приказ №1028 от 27.12.23 г., Приказ № 31 от 22.01.2024 г.)

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего и основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 22.03.2021 № 115 (с изменениями от 11.02.2022 г. №69, от 07.10.2022 г. № 888);

- Уставом МОАУ «Полилингвальная многопрофильная школа-интернат»;

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МОАУ «Полилингвальная многопрофильная школа-интернат»;

• В.И. Ляха: 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» 2023;

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО; 1.2. Положение разработано в соответствии с:

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 12-15 лет.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, Передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места,

взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей,

призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

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

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

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

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

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

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»

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

Личностные результаты обучения:

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

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:

«Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение 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.

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

средств 2-3 видов физической подготовки.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения внеурочного курса ОФП «ТОП-осанка» на уровне основного общего образования, – 153

часа: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 17 часов (0,5 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай»,

«Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

1. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, вполуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

3. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол 1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

3. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

7 класс

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.

1. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1.

основа знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал- садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не длавая мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша Правиласоревнования, их организация и проведения.

2. *Специальная подготовка.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места из разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и

назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемы в течении 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки : вверх, вверх – вперед, вверх –назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега: выпадом, прыжком, переступанием.

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 ОФП «ТОП -осанка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умени
- 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.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10		10	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	6		6	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9

					ovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.7	Специальная физическая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК http://methods.ovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10		10	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	6		6	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК

					http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.7	Специальная физическая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10		10	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	6		6	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК

					http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.7	Специальная физическая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	2		2	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su

					u/dir/fiz_kultura/9
2.7	Специальная физическая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17		17	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10		10	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Общая физическая подготовка	6		6	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

2.7	Специальная физическая подготовка	1		1	Библиотека ЦОК http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	

Поурочное планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные рабо ты	прак тичес кие рабо ты	
1	Быстрее, сильнее и выше. Как добиваться результативности в спорте	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2	Самостоятельные занятия спортом	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3	Строение организма человека. Влияние внешних факторов на занятия упражнениями	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Определение Своих роста-массовых показателей	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
9	Подвижные игры целенаправленного характера	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
11	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

12	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14	Упражнения с отягощением	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15	Упражнения сидя на полу, на развития гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
16	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
17	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
18	Дыхательные упражнения	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
19	Развитие выносливости	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
20	Развитие силы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
22	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
23	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
24	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
25	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
26	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
27	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
28	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29	Формирования и закрепление	1		1	http://www.it-

	навыков правильной осанки				n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
30	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
31	Спортивно-тренировочная игра «Пионербол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
32	Спортивно-тренировочная игра «Пионербол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
33	Спортивно-тренировочная игра «Пионербол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
34	Спортивно-тренировочная игра «Пионербол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

6 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр ольн ые работ ы	прак тичес кие работ ы	
1	Быстрее, сильнее и выше. Как добиваться результативности в спорте	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2	Причины нарушения осанки. Самостоятельные занятия спортом	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3	Строение организма человека. Влияние внешних факторов на занятия упражнениями	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Определение Своих росто-массовых показателей	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
9	Подвижные игры целенаправленного	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

	характера				n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
10	Развитие координации движений	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
11	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
12	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
14	Упражнения с отягощением	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
15	Упражнения сидя на полу, на развития гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
16	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
17	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
18	Дыхательные упражнения	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
19	Развитие выносливости	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
20	Развитие силы	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
21	Развитие координации движений	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
22	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
23	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
24	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
25	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2 2924&tmpl=com
26	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it- n.ru/communities.aspx?cat_no=2

					2924&tmpl=com
27	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
28	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
29	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
30	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
31	Спортивные игры «Волейбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
32	Основные виды подачи.	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
33	Передача мяча в парах	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com
34	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&tmpl=com

7 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт роль ные рабо ты	практ ическ ие работ ы	
1	Быстрее, сильнее и выше. Как добиваться результативности в спорте	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2	Самостоятельные занятия спортом	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3	Строение организма человека. Влияние внешних факторов на занятия упражнениями	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5	Определение Своих росто-массовых показателей	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6	Влияние физических нагрузок на умственные способности	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=

					22924&tmpl=com
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
9	Подвижные игры целенаправленного характера	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
11	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
12	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14	Упражнения с отягощением	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15	Упражнения сидя на полу, на развития гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
16	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
17	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
18	Дыхательные упражнения	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
19	Развитие выносливости	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
20	Развитие силы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
22	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.
23	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.
24	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.

25	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	Практические занятия.
26	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
27	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
28	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
30	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
31	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
32	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
33	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
34	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

8 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Быстрее, сильнее и выше. Как добиваться результативности в спорте	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2	Причины нарушения осанки. Самостоятельные занятия спортом	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3	Строение организма человека. Влияние внешних факторов на занятия упражнениями	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Определение Своих ростомассовых показателей	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
9	Подвижные игры целенаправленного характера	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
11	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
12	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14	Упражнения с отягощением	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15	Упражнения сидя на полу, на развития гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
16	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
17	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

9 класс

№ п / п	Тема занятия	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр ольны е работ ы	практи ческие работы	
1	Быстрее, сильнее и выше. Как добиваться результативности в спорте	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
2	Самостоятельные занятия спортом	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

3	Строение организма человека. Влияние внешних факторов на занятия упражнениями	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5	Определение Своих росто-массовых показателей	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6	Влияние физических нагрузок на умственные способности	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
9	Подвижные игры целенаправленного характера	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
10	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
11	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
12	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
13	Упражнения на развитие гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14	Упражнения с отягощением	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
15	Упражнения сидя на полу, на развития гибкости позвоночного столба	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
16	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
17	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
18	Дыхательные упражнения	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
19	Развитие выносливости	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
20	Развитие силы	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

					n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21	Развитие координации движений	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
22	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.
23	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.
24	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	1		1	Практические занятия.
25	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	Практические занятия.
26	Упражнения на укрепление иммунитета	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
27	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
28	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
29	Формирования и закрепление навыков правильной осанка	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
30	Формирования и закрепление навыков правильной осанки	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
31	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
32	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
33	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
34	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1		1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport.ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы.[http:// www.novgorod.fio/projects/ projects_1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n.ru/cjmmunities](http://it-n.ru/cjmmunities). Aspх.
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.