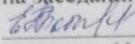
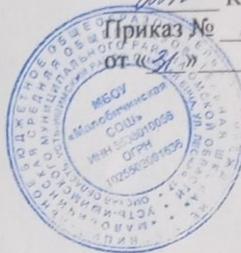


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малобичинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МС
 Бобырева Е.П.
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Малобичинская СОШ»
 Кошкина В.М.
Приказ № 511
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Олимп»»
Направление: спортивно-оздоровительное

5-7 класс

34 часа

Составитель: Михайлис О.В.,
учитель физической культуры

Малая Бича-2023г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье

разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	Форма проведения	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	Групповая, индивидуальная	https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1295937
2	Наблюдение за физическим развитием	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
3	Составление дневника по физической культуре	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
4	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	Фронтально-групповая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
5	Упражнения на формирование телосложения	1	Метод круговой тренировки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
6	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	Поточный метод, индивидуальный	https://urok.1sept.ru/articles/587067
7	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Индивидуальная	https://studref.com/603239/pedagogika/uprazhneniya_brevne
8	Бег на длинные дистанции	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/

9	Бег на короткие дистанции	1	индивидуальная	https://resh.edu.ru
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	Индивидуальная, групповая	https://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0
11	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Индивидуальная, фронтально-групповая	https://resh.edu.ru/
12	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru/
13	Спуск на лыжах с пологого склона	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru/
14	Техника ловли мяча	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
15	Техника передачи мяча	1	Индивидуальная, Групповая	https://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/310-tekhnika-peredachi-
16	Ведение мяча в движении	1	Групповая Индивидуальная	https://resh.edu.ru
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
18	Прямая нижняя подача мяча	1	Индивидуальная	https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feec21629008b80c7da3

				.pdf
19	Приём и передача мяча снизу	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
20	Технические действия с мячом	1	Групповая	https://resh.edu.ru
21	Технические действия с мячом	1	Групповая, Индивидуальная	https://resh.edu.ru
22	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Групповая , Индивидуальная	http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka.shtml
23	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Групповая. Индивидуальная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
24	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	<u>Групповая.</u> <u>Индивидуальная</u>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
25	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Групповая Индивидуальная	https://resh.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	Групповая Индивидуальная	https://resh.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Индивидуальная групповая	https://resh.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Индивидуальная фронтальная	https://resh.edu.ru
29	Правила и техника выполнения норматива	1	Индивидуальная	

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			https://resh.edu.ru
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
34	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Групповая	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn;q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	Форма проведения	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	Групповая, индивидуальная	https://resh.edu.ru
2	Составление дневника физической культуры	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
5	Акробатические комбинации	1	Метод круговой тренировки, индивидуальная	https://resh.edu.ru
6	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Поточный метод, индивидуальная	https://resh.edu.ru
7	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
8	Лазание по канату в три приема	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
9	Упражнения ритмической гимнастики	1	Групповая, индивидуальная	https://resh.edu.ru
10	Спринтерский бег	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
11	Гладкий равномерный бег	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
12	Прыжковые упражнения в длину и	1	Индивидуальная	

	высоту			https://resh.edu.ru
13	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	Групповая, Индивидуальная	https://resh.edu.ru
14	Упражнения лыжной подготовки	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
15	Передвижение в стойке баскетболиста	1	Групповая, индивидуальная	https://resh.edu.ru
16	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	Групповая Индивидуальная	https://resh.edu.ru
17	Упражнения в ведении мяча	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
18	Упражнения на передачу и броски мяча	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
19	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
20	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	индивидуальная	https://resh.edu.ru
21	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	Групповая, Индивидуальная	https://resh.edu.ru
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	Групповая , Индивидуальная	https://resh.edu.ru
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	Групповая. Индивидуальная	https://resh.edu.ru
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	<u>Групповая.</u> <u>Индивидуальная</u>	https://resh.edu.ru
25	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1	Групповая Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn

	Первая помощь при травмах			q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	Групповая Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	Индивидуальная групповая	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	Индивидуальная фронтальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs_client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Групповая. индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	Форма проведения	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	индивидуальная	https://resh.edu.ru
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
3	Планирование занятий технической подготовкой	1	Групповая	https://resh.edu.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Индивидуальная, Фронтально-групповая	https://resh.edu.ru
5	Акробатические пирамиды	1	Метод круговой тренировки	https://resh.edu.ru
6	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	Поточный метод	https://resh.edu.ru
7	Комбинация на гимнастическом бревне	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
8	Лазанье по канату в два приёма	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
9	Преодоление препятствий наступанием	1	Групповая	https://resh.edu.ru
10	Эстафетный бег	1	Индивидуальная, групповая	https://resh.edu.ru
11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	Индивидуальная	

				https://resh.edu.ru
12	Торможение на лыжах способом «упор»	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
13	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
14	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
15	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	индивидуальная	https://resh.edu.ru
16	Ловля мяча после отскока от пола	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
19	Верхняя прямая подача мяча	1	Индивидуальная,	https://resh.edu.ru
20	Перевод мяча за голову	1	индивидуальная	https://resh.edu.ru
21	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Групповая, Индивидуальная	https://resh.edu.ru
22	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	Групповая , Индивидуальная	https://resh.edu.ru
23	Тактические действия при выполнении углового удара	1	Индивидуальная	https://resh.edu.ru
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	<u>Групповая.</u> <u>Индивидуальная</u>	https://resh.edu.ru
25	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	Групповая Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	Индивидуальная фронтальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	индивидуальная	https://www.google.com/search?channel=fs client=ubuntu-sn q=%D0%B3%D1%82%D0%BE
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		