

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования и Науки Удмуртской Республики**

**Управление образования г.Сарапула**

**МБОУ "СОШ № 24"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Ижболдина А.С.

Протокол № 4  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Тереханова И.Ю.

Приказ 72/9  
от «31» 08

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
«Общая Физическая Подготовка»**

для обучающихся 5-8 классов

г. Сарапул 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» (на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”), Федеральной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «СОШ №24», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «СОШ №24»

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

В своей социально-ценностной ориентации программа курса внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка»: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Задачи курса:

Обучающие: - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

Развивающие: - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга; - развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. - укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие: - воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;  
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;  
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях. Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявлением уровня физической подготовленности

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение курса «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» в 5 – 8 классах отводится 1 час в месяц, 34 учебные недели, всего-9 часов за год;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Знания о физической культуре

История возникновения: Волейбол, Баскетбол, Футбол, Легкая атлетика. Развитие Волейбола, Баскетбола, Футбола, Легкой атлетики. Правила Волейбола, Баскетбола, Футбола. Техника безопасности на занятиях, подготовка инвентаря и уход за ним. Терминология. Контроль за физическим состоянием, ЧСС.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

### 5 класс

### **Модуль «Легкая атлетика» (3ч)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перепрыгивание. Беговые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, Эстафетный бег. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. Игры: «Русская лапта», «Снайпер», «Пионербол».

### **Модуль «Спортивные игры» (6ч)**

#### **Баскетбол (2ч)**

Овладение техникой передвижений. Остановок, поворотов, стоек. Стойка игрока, перемещение боком, спиной вперед, лицом. Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Передача одной от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Овладение техникой бросков. Игра.

#### **Волейбол (2ч)**

Упражнения с мячом: Прямая нижняя подача через сетку, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении приставными шагами. Передача мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра.

#### **Мини-футбол (2ч)**

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением, бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью стопы, удары с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановка катящегося мяча. Перемещения, прием и передача мяча. Удары по воротам. Размещения игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия игроков. Игра по правилам. Учебная игра.

### **6 класс**

### **Модуль «Легкая атлетика» (3ч)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перепрыгивание. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Беговые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, Эстафетный бег. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. Игры: «Русская лапта», «Снайпер», «Пионербол».

### **Модуль «Спортивные игры» (6ч)**

#### **Баскетбол (2ч)**

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. Игра.

### **Волейбол (2ч)**

Упражнения с мячом: 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Игра.

### **Мини-футбол (2ч)**

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением, бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью стопы, удары с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановка катящегося мяча. 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. Игра по правилам. Учебная игра.

## **7 класс**

### **Модуль «Легкая атлетика» (3ч)**

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». Игры: «Русская лапта», «Снайпер».

### **Модуль «Спортивные игры» (6ч)**

#### **Баскетбол (2ч)**

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 (2ч)**

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.

#### **Мини-футбол (2ч)**

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.

## **8 класс**

### **Модуль «Легкая атлетика» (3ч)**

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 «прогнувшись» и в высоту способом «перешагивание». Игры: «Русская лапта», «Снайпер».

### **Модуль «Спортивные игры» (6ч)**

## **Баскетбол (2ч)**

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## **Волейбол (2ч)**

Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## **Мини-футбол (2ч)**

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» 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,

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 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;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях ОФП, игровой и соревновательной деятельности;

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 курса внеурочной деятельности «Общая Физическая Подготовка» 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**:

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

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**:

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 занятиях ОФП, 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;

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

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

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:

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;

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

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:

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;

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

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).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
	Легкая атлетика (3ч)			

1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология по Легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
2	Особенности эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Снайпер».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
3	ОФП. История развития Легкой атлетики. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки в длину с места, техника отталкивания и приземления. Игровые эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
Спортивные игры (6ч)				
4	Т.Б. на Волейболе. История волейбола. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
5	Техника владения мячом: Нижняя прямая подача. Основная стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
6	Т.Б. на Баскетболе. История возникновения баскетбола. Овладение техникой передвижений. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ловли и ведения. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
7	Ведение мяча с низким и высоким отскоком, с изменением направления, с пассивным сопротивлением противника. Штрафной бросок, бросок с ближней линии. Бросок с двух шагов. Игра по правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
8	Техника безопасности на занятиях. Мини-футбол. Перемещения игроков, прием и передача мяча. Тактические действия игроков. История возникновения футбола.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
9	Мини-футбол. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия. Удары по воротам, ведение мяча по прямой. Учебная игра.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9ч		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
	Легкая атлетика (3ч)			

1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология по Легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
2	Особенности эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Снайпер».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3	ОФП. История развития Легкой атлетики. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки в длину с места, техника отталкивания и приземления. Игровые эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
Спортивные игры (6ч)				
4	Т.Б. на Волейболе. История волейбола. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
5	Техника владения мячом: Нижняя прямая подача. Основная стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
6	Т.Б. на Баскетболе. История возникновения баскетбола. Технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ловли и ведения. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/</a>
7	Ведение мяча с низким и высоким отскоком, с изменением направления, с пассивным сопротивлением противника. Штрафной бросок, бросок с ближней линии. Бросок с двух шагов. Игра по правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/</a>
8	Техника безопасности на занятиях. Мини-футбол. Перемещения игроков, прием и передача мяча. Ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях. История возникновения футбола.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/</a>
9	Мини-футбол. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия. Удары по воротам, ведение мяча по прямой. Учебная игра.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9ч		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
	Легкая атлетика (3ч)			

1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология по Легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/</a>
2	Особенности эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Снайпер».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/</a>
3	ОФП. История развития Легкой атлетики. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки в длину с места, техника отталкивания и приземления. Игровые эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/</a>
Спортивные игры (6ч)				
4	Т.Б. на Волейболе. История волейбола. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
5	Техника владения мячом: Нижняя прямая подача. Основная стойка и передвижения. Передача мяча за голову на своей площадке и через сетку. Игра «Пионербол»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
6	Т.Б. на Баскетболе. История возникновения баскетбола. Технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места Броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/</a>
7	Ведение мяча с низким и высоким отскоком, с изменением направления, с пассивным сопротивлением противника. Штрафной бросок, бросок с ближней линии. Бросок с двух шагов. Игра по правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/</a>
8	Техника безопасности на занятиях. Мини-футбол. Перемещения игроков, прием и передача мяча. Ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях. История возникновения футбола.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a>
9	Мини-футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Правила игры. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Удары по воротам, ведение мяча по прямой. Учебная игра.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9ч		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
	Легкая атлетика (3ч)			
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология по Легкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a>

	атлетике. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.			
2	Особенности эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Снайпер».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a>
3	ОФП. История развития Легкой атлетики. Упражнения на развитие выносливости. Прыжки в длину с места, техника отталкивания и приземления. Игровые эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/</a>
	Спортивные игры (6ч)			
4	Т.Б. на Волейболе. История волейбола. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
5	Техника владения мячом: Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места Передача мяча за голову на своей площадке и через сетку. Игра «Пионербол»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a>
6	Т.Б. на Баскетболе. История возникновения баскетбола. Технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места Броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Правила игры.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/</a>
7	Передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке. Тактические действия в защите и нападении Штрафной бросок, бросок с ближней линии. Бросок с двух шагов. Игра по правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/</a>
8	Техника безопасности на занятиях. Мини-футбол. Перемещения игроков, прием и передача мяча. Ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях. История возникновения футбола.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/</a>
9	Мини-футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Правила игры. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, тактические действия игроков в нападении и защите Удары по воротам, ведение мяча. Учебная игра.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9ч		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 5-7 класс. / Виленский М.Я.. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Физическая культура 8-9 класс. / Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.,

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>