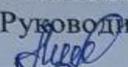


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики**  
**Администрация Володарского района**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Кальчикская школа» администрации Володарского района**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
  
Приказ №1  
от « 31 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
И.о.Заместителя  
директора по учебно-  
воспитательной работе  
  
О.С. Голосняк  
Приказ №1  
от « 31 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
МБОУ «Кальчикская  
школа»  
И.В.Тельных  
Приказ №1  
от « 31 » 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочная деятельность « Физическая культура »**  
**для обучающихся 5 -9 классов**

**Учитель: Алексей Юлия Валентиновна**

**с. Кальчик 2023-2024**

### Пояснительная записка

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

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**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.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

## 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 сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой 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 сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье. 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 сердечно-сосудистой 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.

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>					
№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов (на тему)	В том числе на:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Практиче ские работы	Контроль ные работы	
1.	<i>Легкая атлетика</i>	5 ч			
2.	<i>Координация движений, гибкость</i>	5 ч			
3.	<i>Скоростно-силовые упражнения</i>	10ч			
4.	<i>Гимнастика</i>	5 ч			
5.	<i>Общая силовая выносливость</i>	5 ч			
6.	<i>Развитие силы</i>	4 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	В том числе на:		Дата изучения
			Практические работы	Контрольные работы	
<b>1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>5 ч.</b>			
1.1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1 ч			
1.2	Значение легкоатлетических упражнений для человека	1 ч			
1.3	Влияние занятий физкультурой на организм.	1 ч			
1.4	Пробег отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты	1 ч			
1.5	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений	1 ч			
<b>2.</b>	<b><i>Координация движений, гибкость</i></b>	<b>5 ч</b>			
2.1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1 ч			
2.2	Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Игровые эстафеты.	1 ч			
2.3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1 ч			
2.4	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1 ч			
2.5	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1 ч			
<b>3.</b>	<b><i>Скоростно-силовые упражнения</i></b>	<b>10 ч</b>			
3.1	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2 ч			
3.2					
3.3	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1 ч			
3.4	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	1 ч			
3.5	Строевые упражнения. Развитие быстроты	2 ч			
3.6					

3.7 3.8	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, бег различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	2 ч			
3.9 3.10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	2 ч			
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>5 ч</b>			
4.1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев..	1 ч			
4.2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1 ч			
4.3	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1 ч			
4.4	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты	1 ч			
4.5	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1 ч			
<b>5.</b>	<b><i>Общая силовая выносливость</i></b>	<b>5 ч</b>			
5.1	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1 ч			
5.2	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.	1 ч			
5.3	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1 ч			
5.4	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1 ч			
5.5	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	1 ч			
<b>6.</b>	<b><i>Развитие силы</i></b>	<b>4 ч</b>			
6.1	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1 ч			
6.2 6.3	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук	1 ч			

	в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра				
6.4	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	2 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>			

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс</b>					
№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов (на тему)	В том числе на:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Практические работы	Контрольные работы	
1.	<i>Легкая атлетика</i>	5 ч			
2.	<i>Координация движений, гибкость</i>	5 ч			
3.	<i>Скоростно-силовые упражнения</i>	10ч			
4.	<i>Гимнастика</i>	5 ч			
5.	<i>Общая силовая выносливость</i>	5 ч			
6.	<i>Развитие силы</i>	4 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	В том числе на:		Дата изучения
			Практические работы	Контрольные работы	
<b>1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>5 ч.</b>			
1.1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1 ч			
1.2	Значение легкоатлетических упражнений для человека	1 ч			
1.3	Влияние занятий физкультурой на организм.	1 ч			
1.4	Пробег отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты	1 ч			
1.5	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений	1 ч			
<b>2.</b>	<b><i>Координация движений, гибкость</i></b>	<b>5 ч</b>			
2.1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1 ч			
2.2	Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Игровые эстафеты.	1 ч			
2.3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1 ч			
2.4	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1 ч			
2.5	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1 ч			
<b>3.</b>	<b><i>Скоростно-силовые упражнения</i></b>	<b>10 ч</b>			
3.1 3.2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2 ч			
3.3	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1 ч			
3.4	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	1 ч			
3.5 3.6	Строевые упражнения. Развитие быстроты	2 ч			

3.7 3.8	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, бег различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	2 ч			
3.9 3.10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	2 ч			
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>5 ч</b>			
4.1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев..	1 ч			
4.2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1 ч			
4.3	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1 ч			
4.4	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты	1 ч			
4.5	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1 ч			
<b>5.</b>	<b><i>Общая силовая выносливость</i></b>	<b>5 ч</b>			
5.1	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1 ч			
5.2	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.	1 ч			
5.3	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1 ч			
5.4	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1 ч			
5.5	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	1 ч			
<b>6.</b>	<b><i>Развитие силы</i></b>	<b>4 ч</b>			
6.1	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1 ч			
6.2 6.3	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук	1 ч			

	в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра				
6.4	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	2 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>			

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС</b>					
№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов (на тему)	В том числе на:		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Практические работы	Контрольные работы	
1.	<i>Легкая атлетика</i>	5 ч			
2.	<i>Координация движений, гибкость</i>	5 ч			
3.	<i>Скоростно-силовые упражнения</i>	10ч			
4.	<i>Гимнастика</i>	5 ч			
5.	<i>Общая силовая выносливость</i>	5 ч			
6.	<i>Развитие силы</i>	4 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	В том числе на:		Дата изучения
			Практические работы	Контрольные работы	
<b>1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>5 ч.</b>			
1.1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1 ч			
1.2	Значение легкоатлетических упражнений для человека	1 ч			
1.3	Влияние занятий физкультурой на организм.	1 ч			
1.4	Пробег отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты	1 ч			
1.5	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений	1 ч			
<b>2.</b>	<b><i>Координация движений, гибкость</i></b>	<b>5 ч</b>			
2.1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1 ч			
2.2	Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Игровые эстафеты.	1 ч			
2.3	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1 ч			
2.4	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1 ч			
2.5	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1 ч			
<b>3.</b>	<b><i>Скоростно-силовые упражнения</i></b>	<b>10 ч</b>			
3.1	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	2 ч			
3.2					
3.3	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1 ч			
3.4	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	1 ч			
3.5	Строевые упражнения. Развитие быстроты	2 ч			
3.6					

3.7 3.8	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, бег различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	2 ч			
3.9 3.10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	2 ч			
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>5 ч</b>			
4.1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев..	1 ч			
4.2	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1 ч			
4.3	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1 ч			
4.4	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты	1 ч			
4.5	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1 ч			
<b>5.</b>	<b><i>Общая силовая выносливость</i></b>	<b>5 ч</b>			
5.1	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1 ч			
5.2	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.	1 ч			
5.3	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1 ч			
5.4	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	1 ч			
5.5	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.	1 ч			
<b>6.</b>	<b><i>Развитие силы</i></b>	<b>4 ч</b>			
6.1	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1 ч			
6.2 6.3	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук	1 ч			

	в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра				
6.4	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	2 ч			
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>			