Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 25»

Согласовано
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
_____ Дырдин М.А.
Приказ № 842
от «30» августа 2023г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
« Здоровье нации »
для 7-9 классов

Составитель:
Гилязидинова Е.В.

Кемерово 2023

Содержание

1. Пояснительная записка ……..3
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье нации» ……8
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной
4. деятельности «Здоровье нации»…….. 25
   Личностные результаты …….25
   Метапредметные результаты……..28
   Предметные результаты……..**30**
5. Тематическое планирование……..32

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье нации» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный уровень:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в 2021–2025 гг . (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 .11 .2020 № 2945-р);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (далее—ФГОС) основного общего образования (Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (№ 370 от 18.05.2023);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо МОиН РФ от 18 августа 2017 года № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № 1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального и основного общего образования».

Региональный уровень

- Закон Кемеровской области от 26.12.2018 № 122-ОЗ «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Кемеровской области до 2035 года»;
- Постановление правительства Кемеровской области - Кузбасса от 29.10.2020 № 642 «О внесении изменений в Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 «Об утверждении государственной программы Кемеровской области - Кузбасса «Развитие системы образования

Кузбасса» на 2014-2025 годы»;
- Государственная программа Кемеровской области – Кузбасса «Развитие системы образования Кузбасса на 2014 – 2025 годы» утверждена Постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 04.09.2013 № 367 (с изменениями на 24.03.2021 № 13);
- Закон Кемеровской области "Об образовании" от 05.07.2013 № 86-ОЗ.

Муниципальный уровень

- Постановление администрации г. Кемерово от 03.10.2014 № 2535 (ред. от 15.06.2022) "Об утверждении муниципальной программы "Образование города Кемерово" на 2015 - 2024 годы";
- Постановление Администрации города Кемерово от 28.11.2018 № 2578 «О реализации городского межведомственного проекта «Развивающая суббота кемеровского школьника»

Гимназический уровень

- Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Гимназия № 25» ЛНА № -05-03.

Актуальность.

Необходимость реализации образовательного курса «Здоровье нации» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последнее время здоровье детей значительно ухудшилось: суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась. Так же увеличилась распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и

профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель курса: формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.
3. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
4. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;
6. Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Программа будет реализована в работе с учащимися 5-6 классов.

Сроки освоения программы: 3 года, по 1 часу в неделю в каждом классе. Всего: 7 класс — 34 ч, 8 класс — 34 ч, 9 класс – 34 часа Всего 102 ч., в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Данный курс внеурочной деятельности предполагает межпредметную связь с такими учебными предметами, как «Математика»- прямая, знакомство с ломанной линией, измерение длины. «Геометрические фигуры»- прямоугольник, окружность, прямая, угол. Порядковые числа. Полезно показать взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

Для характеристики того или иного периода обучающегося напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую

обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания Программа курса «Здоровье нации» разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа реализуется по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС ООО:

гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, правовой и политической культуры;

патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на

основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Программа позволяет обеспечить достижение следующих **целевых ориентиров воспитания** на уровне основного общего образования: (выберите для своей программы)

Гражданско-патриотическое воспитание

- Знание и любовь своей малой родины, своего края, представление о Родине — России, ее территории, расположении.
- осознание принадлежности к своему народу и к общности граждан России, проявление уважения к своему и другим народам.
- понимание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.
- понимание значения гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.
- (первоначальные) представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.
- участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

- Уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.
- осознание ценности каждой человеческой жизни, признание индивидуальности и достоинства каждого человека .
- готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших .
- умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки .
- осознание нравственной и эстетической ценности литературы, родного языка, русского языка, проявление интереса к чтению .

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- Бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных

правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

- Владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе .
- Ориентир на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом .
- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста .

Трудовое воспитание

- осознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества .
- проявление уважения к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление .
- проявление интереса к разным профессиям.
- участие в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание

- Понимание ценности природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.
- проявление любови и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
- готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания

- познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.
- владение первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.
- первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно- научной и гуманитарной областях знания.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье нации» с указанием форм организации и видов деятельности

7 класс

Название модуля/раздела	**Содержание**	**Виды деятельности обучающихся**
Введение	Инструктаж по технике безопасности при проведении	Инструктаж по технике безопасности при

	занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
Раздел 1. ***Основы знаний***	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения.	*Подвижные игры* ««Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта». Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

	Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Прием мяча Атакующие удары (нападающий удар) Блокирование атакующих ударов	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. *Самостоятельные занятия*. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию

		технических приёмов Правила самоконтроля. *Волейбол.* Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с переводом вправо (влево) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании
Раздел 3. Лыжная	Техника попеременного	Техника попеременного

подготовка.	двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	двухшажного хода. Повороты переступанием. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.
Раздел 4. Развитие двигательных способностей	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения без предметов

		индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3км. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге. Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).

Подведение итогов	**Выполнение нормативов ГТО, соревнование по разным видам спорта**	**Спортивные состязания**

8 класс

Название модуля/раздела	**Содержание**	**Виды деятельности обучающихся**
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
Раздел 1. Основы знаний	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	Викторина «Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей».
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка.	Подвижные игры ««Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта». Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

	Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения. Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Прием мяча Атакующие удары (нападающий удар) Блокирование атакующих ударов Тактические игры Судейская практика	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Самостоятельные занятия.

		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Правила самоконтроля. Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой Прямой нападающий удар (по ходу)

		Нападающий удар с переводом вправо (влево) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Судейство учебной игры в волейбол
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших

		склонов.
Раздел 4. Развитие двигательных способностей	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг) Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с набивными мячами в руках (массой от 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от

		зрительного сигнала. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-60м).
Подведение итогов	**Выполнение нормативов ГТО, соревнование по разным видам спорта**	**Спортивные состязания**

9 классы

Название модуля/раздела	**Содержание**	**Виды деятельности обучающихся**
Введение.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
Раздел 1. Основы знаний	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	Викторина «Современное олимпийское движение. Судейство соревнований».
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок,	*Подвижные игры* ««Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

	поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения. Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Подачи мяча. Прием мяча Атакующие удары (нападающий удар) Блокирование атакующих ударов Тактические игры Судейская практика	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0).

		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. *Самостоятельные занятия*. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов Правила самоконтроля. *Волейбол.* Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя

		руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с переводом вправо (влево) Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем) Страховка при блокировании Индивидуальные тактические действия в нападении, защите Групповые тактические действия в нападении, защите Командные тактические действия в нападении, защите Судейство учебной игры в волейбол
Раздел 3. Лыжная подготовка.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте. Совершенствовать технику	Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием. Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.

	торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов. Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.
Раздел 4. Развитие двигательных способностей	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Легкоатлетические упражнения. «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до

		100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15…30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).
Подведение	**Выполнение нормативов ГТО,**	**Спортивные состязания**

итогов	**соревнование по разным видам спорта**	

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье нации»

Личностные результаты освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровье нации» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения данной программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения данной программы:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость

применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость к себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий

физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

4. **Тематическое планирование**

7 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	**Разделы, темы**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		всего	теория	практика	
1	**Введение** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Основы знаний	**1**	1		
2	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в	1	1		Викторина

	Российской Федерации на современном этапе.				
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	**19**		19	
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	
4	Подвижные игры «Городки»	1		1	
5	Подвижные игры «Лапта».	1		1	
6	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	
7	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	
8	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	
9	Баскетбол. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	
10	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	
11	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	
12	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	
13	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	
14	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	
15	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	
16	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	
17	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	
18	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	
19	Волейбол. Прием мяча	1		1	

20	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	
21	Блокирование атакующих ударов	1		1	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	**4**		4	
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	
	Раздел 4. Развитие двигательных способностей	**8**		8	
26	Гимнастические упражнения.	1		1	
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Спортивные состязания
	Итого:	**34**	2	32	

8 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Основы знаний	**1**	1		
2	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	1	1		Викторина
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	**19**		19	
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1	
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	
8	Баскетбол. Закрепление индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	

11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	
12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	
15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	
17	Волейбол. Прием мяча	1		1	
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	
19	Блокирование атакующих ударов	1		1	
20	Тактические игры	1		1	
21	Судейская практика	1		1	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	**4**		4	
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	
	Раздел 4. Развитие двигательных способностей	**8**		8	
26	Гимнастические упражнения.	1		1	
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	

28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Спортивные состязания
	Итого:	**34**	2	32	

9 класс

(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	**1**	1		Опрос
	Раздел 1. Основы знаний	**1**	1		
2	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	1		Викторина
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	**19**		19	
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1	
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	
8	Баскетбол. Закрепление индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	
11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	

12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	
15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	
17	Волейбол. Прием мяча	1		1	
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	
19	Блокирование атакующих ударов	1		1	
20	Тактические игры	1		1	
21	Судейская практика	1		1	
	Раздел 3. Лыжная подготовка.	**4**		4	
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	
	Раздел 4. Развитие двигательных способностей	**8**		8	
26	Гимнастические упражнения.	1		1	
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	

30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	
34	**Подведение итогов**	**1**		1	Спортивные состязания
	Итого:	**34**	2	32	

5. Учебно-методическое обеспечение курса

Занятия могут проводиться в спортивном зале, на улице, на лыжной базе в зависимости от темы занятия и от создания необходимых условий для организации обучения.

Основная литература для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
4. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Интернет ресурсы:

1. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры;
2. http://fizkultura-na5.ru
3. https://resh.edu.ru/ - российские электронные школы
4. https://infourok.ru/- инфоурок, сайтдля учителей.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, аудиозаписи, проектор, экран, ноутбук, видеоматериалы.

Учебно-практическое оборудование:

-Козел гимнастический
-Стенка гимнастическая
-Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
-Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
-Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
-Палка гимнастическая
-Скакалка
-Мат гимнастический
-Гимнастический подкидной мостик
-Кегли
-Обруч
-Рулетка измерительная
-Сетка волейбольная
-Аптечка
-Стол теннисный
-Комплект для настольного тенниса

-Компрессор для накачивания мячей
-Ворота для мини-футбола