

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 25»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО учителей  
физической культуры  
Протокол 1 от 29.08.2025

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Гимназия №  
25»

\_\_\_\_\_ **Саиткина В.И.**

Приказ № 859  
от «29» августа 2025 г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
« **Здоровье нации** »  
для 5-9 классов

**Составители:**

Учителя физической культуры  
Куликов В.О., Козлова Т.Ф.

**Кемерово 2025**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье нации» .....	6
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье нации».....	26
Личностные результаты .....	26
Метапредметные результаты.....	29
Предметные результаты.....	32
4. Тематическое планирование.....	34
5. Учебно-методическое обеспечение курса .....	54

## **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 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);
- Приказ Министерства Просвещения РФ «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования» (№ 704 от 09.10.2024);
- 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.

### **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:** 2года, по 1 часу в неделю в каждом классе.

Всего: 5 класс — 34 ч, 6 класс — 34 ч, Всего 68 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 любви 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**

### **5 класс**

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
<b>Введение.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой.	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях



Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях		
<b>Раздел 1. Основы знаний</b> Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	Коллективная	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b> Подвижные игры Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальных защитных действий. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тактическая подготовка. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения. Передача сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками Подачи мяча.	Групповая	Подвижные игры «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч». Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам баскетбола. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3. Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Прием мяча		<p>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.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой</p>
<p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b></p> <p>Техника попеременного двухшажного хода.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».</p> <p>Развитие общей выносливости</p> <p>Учет торможения «плугом». Техника спусков и подъемов без палок.</p>	Коллективная	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км</p> <p>Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками.</p> <p>Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>
<p><b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b></p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i></p> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи.</i></p> <p><i>Упражнения для мышц ног, таза.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i></p>	Групповая	<p>Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.</p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.</p> <p>Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.</p>

<p>Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Кросс до 5км.</p> <p><i>Упражнения для развития быстроты.</i></p> <p><i>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</i></p> <p><i>Упражнения с отягощениями.</i></p>		<p>Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта.</p> <p>По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
<b>Подведение итогов</b>	Коллективная	Спортивные состязания

### 6 класс

Раздел, содержание	Форма организации	Виды деятельности
<p><b>Введение.</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.</p>	Коллективная	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.
<p><b>Раздел 1. Основы знаний</b></p> <p>История развития баскетбола и волейбола. Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.</p>	Коллективная	Викторина «История развития баскетбола и волейбола. Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований».
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b></p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p><i>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p><i>Овладение техникой ведения</i></p>	Групповая	<p><i>Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».</i></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и</p>

<p>мяча.</p> <p><i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i></p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i></p> <p><i>Освоение индивидуальных защитных действий.</i></p> <p><i>Закрепление техники и развитие координационных способностей.</i></p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p><i>Тактическая подготовка.</i></p> <p><i>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</i></p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока (исходные положения).</p> <p>Перемещения.</p> <p>Передача сверху двумя руками.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Подачи мяча.</p> <p>Прием мяча</p> <p>Атакующие удары (нападающий удар)</p>		<p>спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.</p> <p>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.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Волейбол.</i> Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>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.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая Верхняя прямая</p> <p>Подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Прямой нападающий удар (по ходу)</p> <p>Нападающий удар с переводом вправо (влево)</p>
<p><b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b></p> <p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без</p>	<p>Коллективная</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p>

<p>палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости</p>		<p>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</p> <p>Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками.</p> <p>Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>
<p><b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b></p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i></p> <p><i>Упражнения для мышц туловища и шеи.</i></p> <p><i>Упражнения для мышц ног, таза.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i></p> <p><i>«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».</i></p> <p><i>Упражнения для развития быстроты.</i></p> <p><i>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</i></p> <p><i>Упражнения с отягощениями.</i></p>	Групповая	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.</p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м.</p> <p>Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.</p>
<b>Подведение итогов</b>	Коллективная	Спортивные состязания

## 7 класс

Название модуля/раздела	Содержание	Виды деятельности обучающихся
<b>Введение</b>	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.
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в

	Российской Федерации на современном этапе.	Российской Федерации на современном этапе.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<p>Подвижные игры</p> <p>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча.</p> <p>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>Закрепление техники и развитие координационных способностей.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения.</p> <p>Передача сверху двумя руками.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Подачи мяча.</p> <p>Прием мяча</p> <p>Атакующие удары (нападающий удар)</p> <p>Блокирование атакующих ударов</p>	<p><i>Подвижные игры</i> «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Защитные действия 1:1, 1:2.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Организация и проведение</p>

		<p>подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола.</p> <p>Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p><i>Волейбол.</i> Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>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.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Прямой нападающий удар (по ходу)</p> <p>Нападающий удар с переводом вправо (влево)</p> <p>Одиночное блокирование</p> <p>Групповое блокирование</p>
--	--	---

		(вдвоем, втроем) Страховка при блокировании
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км</p> <p>Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками.</p> <p>Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>
<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи.</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза.</p> <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.</p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).</p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.</p> <p>Бег с ускорением до 50м.</p>



		<p>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.</p> <p>Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления.</p> <p>Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
<b>Подведение итогов</b>	<b>Выполнение нормативов ГТО, соревнование по разным видам спорта</b>	<b>Спортивные состязания</b>

### 8 класс

<b>Название модуля/раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
<b>Введение.</b>	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.
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	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».
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<p>Подвижные игры</p> <p>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча.</p> <p>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>Закрепление техники и развитие координационных способностей.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения.</p> <p>Передача сверху двумя руками.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Подачи мяча.</p> <p>Прием мяча</p> <p>Атакующие удары (нападающий удар)</p> <p>Блокирование атакующих ударов</p> <p>Тактические игры</p> <p>Судейская практика</p>	<p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Защитные действия 1:1, 1:2.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к</p>

		<p>содержанию баскетбола.</p> <p>Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>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.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Прямой нападающий удар (по ходу)</p> <p>Нападающий удар с переводом вправо (влево)</p> <p>Одиночное блокирование</p> <p>Групповое блокирование (вдвоем, втроем)</p> <p>Страховка при блокировании</p>
--	--	--

		<p>Индивидуальные тактические действия в нападении, защите</p> <p>Командные тактические действия в нападении, защите</p> <p>Судейство учебной игры в волейбол</p>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км</p> <p>Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками.</p> <p>Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>
<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи.</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза.</p> <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг)</p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.</p> <p>Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с</p>

		<p>препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.</p> <p>Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p>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.</p> <p>Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью.</p> <p>Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.</p> <p>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).</p>
<b>Подведение итогов</b>	<b>Выполнение нормативов ГТО, соревнование по разным видам спорта</b>	<b>Спортивные состязания</b>

### 9 классы

<b>Название модуля/раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
<b>Введение.</b>	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.

<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	Викторина «Современное олимпийское движение. Судейство соревнований».
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<p>Подвижные игры</p> <p>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча.</p> <p>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>Закрепление техники и развитие координационных способностей.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</p> <p>Овладение организаторскими способностями.</p> <p>Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения.</p> <p>Передача сверху двумя руками.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Подачи мяча.</p> <p>Прием мяча</p> <p>Атакующие удары (нападающий удар)</p> <p>Блокирование атакующих ударов</p> <p>Тактические игры</p> <p>Судейская практика</p>	<p><i>Подвижные игры</i> «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Защитные действия 1:1, 1:2.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых</p>

		<p>заданий, приближённых к содержанию баскетбола.</p> <p>Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p><i>Волейбол.</i> Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)</p> <p>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.</p> <p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая Верхняя прямая Подача в прыжке.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Прямой нападающий удар (по ходу)</p> <p>Нападающий удар с переводом вправо (влево)</p> <p>Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоем, втроем)</p>
--	--	---

		<p>Страховка при блокировании</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении, защите</p> <p>Групповые тактические действия в нападении, защите</p> <p>Командные тактические действия в нападении, защите</p> <p>Судейство учебной игры в волейбол</p>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости</p>	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.</p> <p>Совершенствовать одновременного двухшажного хода. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон «лесенкой», «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км.</p> <p>Развитие общей выносливости на дистанции 2,5 км</p> <p>Игра «Кто дальше?», катание с гор с палками.</p> <p>Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов.</p>
<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи.</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза.</p> <p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.</p> <p>Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.</p> <p>Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-</p>



		<p>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.</p> <p>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).</p>
<b>Подведение итогов</b>	<b>Выполнение нормативов ГТО, соревнование по разным видам спорта</b>	<b>Спортивные состязания</b>

### **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**  
**5 класс**  
**(34 недели, 1 час в неделю, 34часа)**

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	<b>Введение.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях	1	1	-		Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	2	1	1			
2	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.		1			Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/</a>
3	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.			1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	16		16			
4	Подвижные игры «Мяч капитану», «Охотники и утки»	1		1			<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html</a>

5	Подвижные игры «Перестрелка», «Летающий мяч».	1		1			<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/13/metodicheskaya-razrabotka-sportivnoy-igry-perestrelka-dlya-detey">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/13/metodicheskaya-razrabotka-sportivnoy-igry-perestrelka-dlya-detey</a>
6	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
7	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a>
8	Баскетбол. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
9	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1			<a href="https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html">https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html</a>
10	Баскетбол. Освоение индивидуальных защитных действий.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/</a>
11	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1			<a href="https://infourok.ru/metodika-sovershenstvovaniya-koordinacionnyh-sposobnostej-shkolnikov-zanimayushih-sya-v-sekcii-basketbola-">https://infourok.ru/metodika-sovershenstvovaniya-koordinacionnyh-sposobnostej-shkolnikov-zanimayushih-sya-v-sekcii-basketbola-</a>

							<a href="#">5184984.html</a>
12	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>
13	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/</a>
14	Баскетбол. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/</a>
15	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
16	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
17	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
18	Волейбол. Подачи мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
19	Волейбол. Прием мяча	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>			

20	Техника попеременного двухшажного хода.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>
21	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
22	Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</a>
23	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
24	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
25	Учет торможения «плугом». Техника спусков и подъемов без палок.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html</a>
	<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
26	Гимнастические упражнения.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>

28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
29	Легкоатлетические упражнения. 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/</a>
30	Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Кросс до 5км.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/broshura-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-bistroti-3759082.html">https://infourok.ru/broshura-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-bistroti-3759082.html</a>
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/</a>
33	Упражнения с отягощениями.	1		1			<a href="https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html">https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html</a>
34	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		1		Спортивные соревнования	<a href="https://infourok.ru/veseliestartiestafeti-dlya-klassov-2258524.html">https://infourok.ru/veseliestartiestafeti-dlya-klassov-2258524.html</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			

**6 класс**  
**(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)**

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	<b>Введение.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой культурой. Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях	1	1	-		Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	2	1	1			
2	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.		1			Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/</a>
3	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.			1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	16		16			
4	Подвижные игры «Мяч капитану», «Охотники и утки»	1		1			<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html</a>
5	Подвижные игры «Перестрелка»,	1		1			<a href="https://nsportal.ru/detskiy-">https://nsportal.ru/detskiy-</a>

	«Летающий мяч».						<a href="http://sad/fizkultura/2017/12/13/metodicheskaya-razrabotka-sportivnoy-igry-perestrelka-dlya-detey">sad/fizkultura/2017/12/13/metodicheskaya-razrabotka-sportivnoy-igry-perestrelka-dlya-detey</a>
6	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
7	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/</a>
8	Баскетбол. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
9	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1			<a href="https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html">https://infourok.ru/tehnika-broskov-v-basketbole-798759.html</a>
10	Баскетбол. Освоение индивидуальных защитных действий.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/</a>
11	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1			<a href="https://infourok.ru/metodika-sovershenstvovaniya-koordinacionnyh-sposobnostej-shkolnikov-zanimayushih-sya-v-sekcii-basketbola-5184984.html">https://infourok.ru/metodika-sovershenstvovaniya-koordinacionnyh-sposobnostej-shkolnikov-zanimayushih-sya-v-sekcii-basketbola-5184984.html</a>
12	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/</a>
13	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>



							<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/">n/3901/main/169796/</a>
14	Баскетбол. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/main/169796/</a>
15	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
16	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
17	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
18	Волейбол. Поддачи мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
19	Волейбол. Прием мяча	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>			
20	Техника попеременного двухшажного хода.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>
21	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
22	Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</a>
23	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>

	ходе с палками.						
24	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
25	Учет торможения «плугом». Техника спусков и подъемов без палок.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-lizhnih-hodov-podemov-v-goru-i-spuskov-3318339.html</a>
	<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
26	Гимнастические упражнения.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
29	Легкоатлетические упражнения. 4х50-60м. Бег 60м с низкого старта.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/</a>
30	Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Кросс до 5км.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/broshura-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-bistroti-3759082.html">https://infourok.ru/broshura-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-bistroti-3759082.html</a>
32	Упражнения для воспитания скоростно-	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	силовых качеств.						<a href="https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html">n/4626/main/195211/</a>
33	Упражнения с отягощениями.	1		1			<a href="https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html">https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html</a>
34	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		1		Спортивные состязания	<a href="https://infourok.ru/veseliestartiestafeti-dlya-klassov-2258524.html">https://infourok.ru/veseliestartiestafeti-dlya-klassov-2258524.html</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	2	32			

**7 класс**  
**(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)**

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	<b>Введение</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	1	1		Беседа	Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	1	1				
2	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	1		Беседа	Викторина	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/main/263364/</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	19		19			
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	Игра		<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-1700541.html</a>
4	Подвижные игры «Городки»	1		1	Игра		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/</a>
5	Подвижные игры «Лапта».	1		1	Игра		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>
6	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
7	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>
8	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/</a>
9	Баскетбол. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	Мастер-класс	Сдача нормативов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>
10	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>

11	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>
12	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/</a>
13	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
14	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	Турнир по баскетболу		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
15	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>
16	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
17	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/280617/</a>
18	Волейбол. Поддачи мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
19	Волейбол. Прием мяча	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/voleybol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/voleybol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
20	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>
21	Блокирование атакующих ударов	1		1	Турнир по волейболу	Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-individualnoe-blokirovanie-myacha-v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-individualnoe-blokirovanie-myacha-v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html</a>
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>

	склонов.						
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	Тренировка	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
	<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
26	Гимнастические упражнения.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	Тренировка	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1	Эстафета		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/</a>
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	Мастер-класс	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a>
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html">https://infourok.ru/silovaya-trenirovka-trenirovka-s-otyagosheniem-4148389.html</a>
34	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		Спортивные состязания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			

## 8 класс

**(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)**

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	<b>Введение</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	1	1		Опрос		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/</a>
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	1	1				
2	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	1	1		Викторина		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/120313/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/main/120313/</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	19		19			
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1	Игра		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/</a>
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1	Игра		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/?ysclid=m1blu5092d688318992">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/?ysclid=m1blu5092d688318992</a>
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Игра		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-basketbol-osnovnye-elementy-7122623.html">https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-basketbol-osnovnye-elementy-7122623.html</a>
8	Баскетбол. Закрепление индивидуальных и командных защитных действий.	1		1	Мастер-класс	Сдача нормативов	<a href="https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-broski-myacha-v-kolco-7122626.html">https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-broski-myacha-v-kolco-7122626.html</a>
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a>

11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dvustoronnyaya-igra-v-volejbol-7207336.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dvustoronnyaya-igra-v-volejbol-7207336.html</a>
12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1	Турнир по баскетболу		<a href="https://infourok.ru/vladenie-myachom-v-basketbole-7206573.html">https://infourok.ru/vladenie-myachom-v-basketbole-7206573.html</a>
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/nachis-igrat-i-stanzvezdoj-prezentaciya-po-volejbolu-6959522.html">https://infourok.ru/nachis-igrat-i-stanzvezdoj-prezentaciya-po-volejbolu-6959522.html</a>
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/volejbol-vidy-priyomov-i-peredach-myacha-7105844.html">https://infourok.ru/volejbol-vidy-priyomov-i-peredach-myacha-7105844.html</a>
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
17	Волейбол. Прием мяча	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-priamoj-napadayushij-udar-8-klass-7135766.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-priamoj-napadayushij-udar-8-klass-7135766.html</a>
19	Блокирование атакующих ударов	1		1	Мастер-класс		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-individualnoe-blokirovanie-myacha-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volejbol-individualnoe-blokirovanie-myacha-</a>



							<a href="http://v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html">v-pryzhke-s-mesta-8-klass-7135763.html</a>
20	Тактические игры	1		1	Игра		<a href="https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-nejrouprazhneniya-na-urokah-po-volejbolu-v-srednej-i-starshej-shkole-7214366.html">https://infourok.ru/pr-ezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-nejrouprazhneniya-na-urokah-po-volejbolu-v-srednej-i-starshej-shkole-7214366.html</a>
21	Судейская практика	1		1	Турнир по волейболу		<a href="https://infourok.ru/volejbol-zhesty-sudej-osnovnye-zhesty-glavnogo-i-i-linejnogo-sudi-7112200.html">https://infourok.ru/volejbol-zhesty-sudej-osnovnye-zhesty-glavnogo-i-i-linejnogo-sudi-7112200.html</a>
	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/star-t/</a>
23	Совершенствовать технику торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/star-t/</a>
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1	Мастер-класс		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/star-t/</a>
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1	Тренировка	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/</a>
	<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			
26	Гимнастические упражнения.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/star-t/</a>
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1	Тренировка		<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-pozvonocznika-7202735.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-pozvonocznika-7202735.html</a>
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1	Тренировка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/</a>
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1	Тренировка	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/star-t/</a>
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с	1		1	Эстафет		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/star-t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/star-t/</a>

	прыжками»				а		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/star_t/">bject/lesson/3235/star t/</a>
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1	Мастер- класс	Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/star_t/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3238/star t/</a>
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1	Мастер- класс		<a href="https://infourok.ru/pr-ezentaciya-razvitie-sportivno-silovyh-kachestv-u-podrostkov-15-16-let-7207503.html">https://infourok.ru/pr ezentaciya-razvitie- sportivno-silovyh- kachestv-u- podrostkov-15-16-let- 7207503.html</a>
33	Упражнения с отягощениями.	1		1	Трениро- вка		<a href="https://infourok.ru/pr-ezentacii-na-temu-metody-silovoj-trenirovki-dlya-starshih-shkolnikov-7120108.html">https://infourok.ru/pr ezentacii-na-temu- metody-silovoj- trenirovki-dlya- starshih-shkolnikov- 7120108.html</a>
34	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		1		Спортивные соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/main/">https://resh.edu.ru/subje ct/lesson/3469/main/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	2	32			

## 9 класс

**(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа)**

№ занятия	Разделы, темы	Количество часов			Форма проведения занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	теория	практика			
1	<b>Введение</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и правила безопасности на занятиях в спортивных секциях. Правила личной гигиены.	1	1		Опрос		<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vidy-samostrahovki-7242423.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vidy-samostrahovki-7242423.html</a>
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	1	1				
2	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	1		Викторина		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/concept/?ysclid=m1blt0n9tf517470520">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/concept/?ysclid=m1blt0n9tf517470520</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	19		19			
3	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Бабки»	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/?ysclid=m1blu5092d688318992">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/?ysclid=m1blu5092d688318992</a>
4	Подвижные игры «Городки», «Лапта».	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/</a>
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1			<a href="https://infourok.ru/presentation-otkrytomu-uroku-poteme-otrabotka-tehniki-driblinga-v-basketbole-vedenie-myacha-6799932.html">https://infourok.ru/presentation-otkrytomu-uroku-poteme-otrabotka-tehniki-driblinga-v-basketbole-vedenie-myacha-6799932.html</a>
6	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/</a>
7	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a>
8	Баскетбол. Закрепление индивидуальных и командных защитных действий.	1		1			<a href="https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-basketbol-osnovnye-elementy-7122623.html">https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-basketbol-osnovnye-elementy-7122623.html</a>
9	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей.	1		1			<a href="https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-broski-myacha-v-kolco-7122626.html">https://infourok.ru/presentation-po-basketbolu-broski-myacha-v-kolco-7122626.html</a>
10	Баскетбол. Тактическая подготовка.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>

11	Баскетбол. Овладение организаторскими способностями.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/star/t/</a>
12	Баскетбол. Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля.	1		1			<a href="https://infourok.ru/presentation-po-fizicheskoj-kulture-dvustoronnyaya-igra-v-volejbol-7207336.html">https://infourok.ru/presentation-po-fizicheskoj-kulture-dvustoronnyaya-igra-v-volejbol-7207336.html</a>
13	Волейбол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/</a>
14	Волейбол. Передача сверху двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/star/t/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/star/t/197163/</a>
15	Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/star/t/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/star/t/197163/</a>
16	Волейбол. Подачи мяча.	1		1			<a href="https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
17	Волейбол. Прием мяча	1		1		Сдача норматива	<a href="https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html">https://infourok.ru/volejbol-kak-razvivaetsya-verhnyuyu-podachu-u-detej-starshego-shkolnogo-vozrasta-7206542.html</a>
18	Волейбол. Атакующие удары (нападающий удар)	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/star/t/</a>
19	Блокирование атакующих ударов	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/star/t/</a>
20	Тактические игры	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/star/t/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/star/t/197217/</a>
21	Судейская практика	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/star/t/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/star/t/197243/</a>
	<b>Раздел 3. Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			
22	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода, скользящего шага без палок, повороты переступанием на месте.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/star/t/</a>
23	Совершенствовать технику	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/star/t/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/star/t/</a>

	торможения «плугом» и упором, подъемы и спуски с пологих склонов.						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">bject/lesson/3461/star t/</a>
24	Совершенствовать координацию работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3470/star t/</a>
25	Подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Развитие общей выносливости	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/940/</a>
	<b>Раздел 4. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8</b>		8			
26	Гимнастические упражнения.	1		1			<a href="https://infourok.ru/kompleks-gimnasticheskikh-uprazhnenij-dozanyatij-podformirovaniyu-pravilnoj-osanki-dlya-obuchayushih-sya-5-9-klassov-6630349.html">https://infourok.ru/ko mpleks- gimnasticheskikh- uprazhnenij-do- zanyatij-po- formirovaniyu- pravilnoj-osanki- dlya- obuchayushih-sya-5- 9-klassov- 6630349.html</a>
27	Упражнения для мышц туловища и шеи.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4018/star t/196977/</a>
28	Упражнения для мышц ног, таза.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4783/star t/226103/</a>
29	Легкоатлетические упражнения.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3238/mai n/</a>
30	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3235/star t/</a>
31	Упражнения для развития быстроты.	1		1		Сдача норматива	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3238/star t/</a>
32	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	1		1			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-razvitiya-silovyh-sposobnostej-7016568.html">https://infourok.ru/pr ezentaciya-razvitie- silovyh-sposobnostej- 7016568.html</a>
33	Упражнения с отягощениями.	1		1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/">https://resh.edu.ru/su bject/lesson/5586/star t/</a>
34	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>		1	Спортивные состязания		<a href="https://infourok.ru/obuchayushaya-prezentaciya-po-teme-vfsk-gto-6918292.html">https://infourok.ru/obuc hayushaya- prezentaciya-po-teme- vfsk-gto-6918292.html</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>			

## **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, сайт для 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