

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
муниципального образования города Братска

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Секция «Общая физическая подготовка»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 5 лет (5-9 классы)

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительное

г. Братск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Секция «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения программы основного общего образования, с учетом рабочей программы воспитания ООП ООО МБОУ «СОШ № 3» и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП ООО МБОУ «СОШ № 3».

Цель программы – содействие разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также развитию устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований ГТО по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Секция «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5-9 классов рассчитана на 170 часов по 34 часа в год в каждом классе.

Срок реализации программы – 5 лет.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ № 3», нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных, предполагает реализацию воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся оздоровительной и спортивной направленности. Воспитательный потенциал курса реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке интерактивных форм работы;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, способствуют установлению доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС

Бег.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.

2. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

Повторить выполнение низкого старта

4. Бег в медленном темпе 7-8 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег в шаге (многоскоки), семенящий бег.

7. Бег в медленном темпе 8-10 минут.

8. Специальные беговые упражнения.

(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.

9. Бег с ускорением 3-4 раза – дистанция 30-40 м.

10. Бег в медленном темпе 10-12 минут.

11. Бег с ускорением 4-5 раз – дистанция 30-40 м.

12. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).

Прыжки в длину.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 см, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

6. Прыжки из приседа - Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).

Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.

Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдая параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнутся опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).

Метание мяча.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест» – *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*

3. Метание через вертикальные препятствия.

Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

Обращать внимание на ритм последних шагов.

5. Метание в коридор 2-3 м.

С выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

Беговые упражнения.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; рабоспортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.

3. Бег с ускорением.

Выполняется индивидуально, группой: 4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега)

4. Бег в медленном темпе 5-6 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Пробежки с низкого старта

4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Бег на результат.

Дистанция 30-60 м.

8. Общеразвивающие упражнения.

9. Бег с высокого старта.

Групповые старты на поляне, в лесу.

10. Общеразвивающие упражнения.

11. Пробегание отрезков 150-200-300 м.

Используя спуски и подъемы.

12. Игра «Вызов номеров»

6 КЛАСС

Развитие двигательных качеств.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей.
2. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.
3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».
4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.
5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом.
7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.
8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами.
9. Игры с предметами. Развитие координации.
10. ОРУ. Игры с мячом.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.
2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.
4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.
6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.
7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.
8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.
9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Развитие силовых способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная,

индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Развитие координационных способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

7 КЛАСС

Лёгкая атлетика.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
2. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.

5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.

6. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.

7. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.

8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.

9. Бег по дистанции, финиширование.

10. Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).

Развитие силовых способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

3. Лазание по канату.

4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.

5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

7. Упражнения на брусьях.

8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

9. Круговая тренировка на развитие силы.

Лыжная подготовка.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.

2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».

3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

4. Прохождение дистанции 2 км.

5. Торможение «плугом», упором

6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

7. Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.

8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Гимнастика.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций;

работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.
3. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
4. упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами.
5. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
6. Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке.
7. Круговая тренировка на развитие гибкости.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Тест на гибкость

8 КЛАСС

Развитие прыгучести.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

10. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

Гимнастика.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. Упражнения на брусьях, на перекладине.

6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки.
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
9. Лазание по канату без помощи ног.

Лыжная подготовка.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Развитие силовых способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности, упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

9 КЛАСС

Легкая атлетика.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных

презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).
10. Бег по дистанции, финиширование.

Развитие силовых способностей.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусьях.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Лазание по канату.

Лыжная подготовка.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие прыгучести.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега.
 2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
 3. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.
 4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
 5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
 6. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
 7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
 8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
 9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе
- и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- 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;
- представление о способах противодействия коррупции;
- 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;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- 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 осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние 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, школы, 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:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- 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 языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- 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

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать:

1. познавательными универсальными учебными действиями;
2. коммуникативными универсальными учебными действиями;
3. регулятивными универсальными учебными действиями.

Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

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;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта.

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;

- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

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 мнениями, «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 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

5 КЛАСС

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать

занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности.

6 КЛАСС

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- давать определения базовым понятиям и терминам физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

7 КЛАСС

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

8 КЛАСС

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

9 КЛАСС

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Виды деятельности и формы проведения занятий обучающихся

№	Виды деятельности	Формы проведения занятий
1.	Совместно-	Формы, ориентированные на получение социально-

№	Виды деятельности	Формы проведения занятий
	распределенная проектная деятельность	значимого продукта: решение учебных проектных задач, учебный проект, лабораторная работа
2.	Деятельность управления системными объектами (техническими объектами, группами людей)	Формы, ориентированные на выстраивание отношений с окружающими людьми, тактики собственного поведения, управления малыми группами людей: <i>инструктаж, разновозрастное сотрудничество, консультации, взаимопроверки, дебаты, дискуссии и т.д.</i>
3.	Рефлексивная деятельность (контрольно-оценочная деятельность)	Зачет Практическая работа Самостоятельная работа
4.	Совместно - распределенная учебная (образовательная) деятельность	Личностно-ориентированные формы (включающие возможность самостоятельного планирования и целеполагания, возможность проявить свою индивидуальность, выполнять «взрослые» функции – контроля, оценки, дидактической организации материала и пр.: <i>работы с основным текстом учебника, учебных пособий (составление разных видов планов, таблиц, конспектирование и т.д.) беседы, работа в малых группах, мастерские, экскурсии, лекция, семинар, практикумы, лекции, семинары, тренинги, стажировки и т.д.</i>)
5.	Игровая деятельность	Игра-драматизация, режиссерская игра, игра с правилами, ролевая игра, ситуационная игра, конкурс, викторина
6.	Трудовая деятельность	Самообслуживание, участие в общественно-полезном труде, в социально значимых трудовых акциях
7.	Коммуникативная деятельность	Беседа Дискуссия Дебаты
8.	Спортивная деятельность	Освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, участие в спортивных соревнованиях, поход туристический

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы/цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег в медленном темпе.	1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/mediateka/books
2	Специально-беговые упражнения и развитие скоростных возможностей.	1	

3	Высокий старт и бег с ускорением (30-40м), развитие скоростных качеств.	1	
4	Низкий старт и работа по командам, развитие скоростных качеств. Игра «Вызов номеров».	1	
5	Бег в медленном темпе. Встречная эстафета. Игра «Чёрные и белые».	1	
6	Бег на результат (60м). Игра «Волки и овцы».	1	
7	Специально-беговые упражнения на отрезках до 30м. Игра «Пятнашки».	1	
8	Бег в медленном темпе. Мультимедийная презентация на тему «Бег».	1	
9	Эстафетный бег. Развитие скоростных возможностей.	1	
10	Круговая тренировка на развитие скоростных качеств.	1	
11	Бег с ускорением на дистанции 30-40 м. Развитие скоростных способностей.	1	
12	Бег из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1	
13	Школьная эстафета.	1	
14	Прыжки через маленькие барьеры и в прыжковую яму. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
15	Сочетание разбега с прыжком. Группировка и приземление. Игра «Удочка».	1	
16	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
17	Прыжок на результат. Специальные прыжковые упражнения.	1	
18	Эстафеты с прыжками через скакалку и с использованием координационной лестницы. Игра «Невод».	1	
19	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Кто быстрее передаст».	1	
20	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	1	
21	Овладение техникой удержания малого мяча. Работа с мячами на месте и в парах. Игра «Охотники и утки».	1	
22	Метание малого мяча в вертикальную цель на высоте 2-2,5 м от пола. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бег на руках».	1	
23	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. Специальные беговые	1	

	упражнения. Барьерный бег.		
24	Бег в равномерном темпе. Метание в коридор 2-3 м. Подвижная игра «Передача мяча».	1	
25	Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	1	
26	Эстафеты с метанием мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
27	Специальные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча. Игра «Второй лишний».	1	
28	Метание малого мяча на результат. Игра «Салки с мячом».	1	
29	Бег в умеренном темпе. Общеразвивающие упражнения. Игра «Вызов номеров».	1	
30	Бег с ускорением на дистанции 30-40м. Развитие быстроты.	1	
31	Бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения. Игра «Салки».	1	
32	Пробежки с низкого старта и выполнение стартового разгона. Игра «Пятнашки».	1	
33	Пробегание отрезков 200-300 м, используя спуски и подъемы. Развитие скоростных качеств.	1	
34	Круговая эстафета. Подвижная игра «Наступление».	1	

6 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы/цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег в медленном темпе.	1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/mediateka/books
2	Специально-беговые упражнения и развитие координационных способностей.	1	
3	Эстафеты с мячами. Игра «Слушай внимательно».	1	
4	Эстафеты с предметами. Игра «Ловишки».	1	
5	Бег в медленном темпе. Игра «Белые	1	

	медведи». Развитие координационных способностей.		
6	ОРУ в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
7	Игры с предметами. Развитие координации.	1	
8	Обще-развивающие упражнения. Метание малого мяча.	1	
9	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
10	Прыжки через скакалку в движении и на месте.	1	
11	Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1	
12	Полоса препятствий. Отжимание от скамейки и от пола.	1	
13	Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.	1	
14	Полоса препятствий. Упражнения с обручем.	1	
15	Обычный бег и бег с ускорением. Эстафеты.	1	
16	Бег с преодолением препятствий.	1	
17	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	
18	Игровые упражнения. ОФП.	1	
19	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	1	
20	Общеразвивающие упражнения. Перелазание через коня.	1	
21	Лазание по гимнастической стенке и канату. Отжимание.	1	
22	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	1	
23	Висы на гимнастической стенке и перекладине. ОРУ в движении.	1	
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Игра «Бег на руках».	1	
25	Висы. Подвижная игра «Простые пятнашки», «Невод».	1	
26	Эстафеты с предметами. ОФП.	1	
27	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1	
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
29	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
30	Игровые задания на развитие	1	

	координационных способностей.		
31	Челночный бег. Эстафеты с предметами.	1	
32	Бег с преодолением препятствий.	1	
33	Эстафеты на развитие координации.	1	
34	Круговая тренировка на развитие координации. Игра «Второй лишний».	1	

7 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы/цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/mediateka/books
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег 1000 метров, упражнения для развития быстроты.	1	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения для развития быстроты. Челночный бег 3*10 метров.	1	
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Игра «Вызов номеров».	1	
5	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.	1	
6	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1	
8	Бег по дистанции, финиширование. Прыжки через скакалку.	1	
9	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег на выносливость.	1	
10	Бег 1500 метров. Прыжки через барьеры.	1	
11	Бег 2000 метров. ОФП.	1	
12	Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	1	
13	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	
14	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1	
15	Бег по дистанции, финиширование.	1	
16	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
17	Упражнения на гибкость, силовая	1	

	подготовка.		
18	Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	
19	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
20	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	
21	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1	
22	Круговая тренировка на развитие силы.	1	
23	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1	
24	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	
25	Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором	1	
26	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
27	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
28	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	
29	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
30	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине.	1	
31	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Упражнения с набивными мячами.	1	
32	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	
33	Круговая тренировка на развитие гибкости.	1	
34	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке. Тест на гибкость.	1	

8 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы/цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега.	1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/mediateka/books
2	Прыжки на гимнастическую скамейку	1	

	толчком обеими ногами.		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1	
4	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1	
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1	
6	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1	
7	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1	
8	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.	1	
9	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1	
10	Эстафеты с использованием прыжков.	1	
11	Круговая тренировка на развитие прыгучести.	1	
12	Прыжковая эстафета.	1	
13	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
14	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1	
15	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Лазание по канату.	1	
16	Лазание по канату без помощи ног. ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	
17	Упражнения на перекладине. ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	
18	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки.	1	
19	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	
20	Лазание по канату без помощи ног.	1	
21	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1	
22	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1	
23	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
24	Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом», упором	1	
25	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
26	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	1	

27	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
28	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	
29	Лазание по канату.	1	
30	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	
31	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
32	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1	
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1	
34	Круговая тренировка на развитие силы.	1	

9 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы/цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.	1	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/mediateka/books
2	Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1	
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.	1	
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1	
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1	
6	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	
7	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.	1	
8	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1	
9	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).	1	
10	Бег по дистанции, финиширование	1	
11	Бег по виражу. Развитие быстроты.	1	
12	Подвижные игры на развитие быстроты.	1	
13	Соревнования в беге на короткие дистанции.	1	
14	Круговая тренировка на развитие	1	

	быстроты.		
15	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
16	Круговая тренировка на развитие силы.	1	
17	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	
18	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
19	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	
20	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	
21	Упражнения на перекладине. Лазание по канату	1	
22	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1	
23	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
24	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». Торможение «плугом», упором	1	
25	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	
26	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
27	Прохождение дистанции 2 км.	1	
28	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2-3 м разбега.	1	
29	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	
30	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1	
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1	
32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1	
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1	
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1	