

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Рабочая программа по специальной физической подготовке для 5-11 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Учебного плана МБОУСОШ ГО ЗАТО Сибирский.

**Цель –** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Образовательный процесс ставит следующие задачи:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса ,физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**На занятиях с образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют литературу по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Подготовительная часть занятий с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части занятия может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части занятия следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если занятие проводится по типу целевого, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Продолжительность заключительной части занятия зависит от продолжительности основной части. но не превышает 5-7 минут.

**Занятия с образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же занятиях осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).Занятия образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задаётся в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

**Занятия с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных занятий. На занятиях с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать све­дения о способах контроля величины и функциональной на­правленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Отличительными особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; относительная продолжительность заключительной части занятий (7—9 мин); ис­пользование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из рассмотренных типов занятий специальной физической подготовки должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных зада­ний учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должна помочь им литература по физической культуре.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»( информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» ( процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры. Определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правили контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность** с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться к взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5-8 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры**. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях

активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

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

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и

организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утоления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**« ОФП» 5-11 КЛАСС НА 2023-2024 ГГ.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, блоков, тем** | **Деятельность учащихся. Формы проведения занятий** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | **ЦОР** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега | Лекция. Беседа | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 2 | Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега | Лекция. Беседа | 1 |  |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 3 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | Работа по группам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | Работа по группам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | Работа по группам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Показ слайдов по теме. Беседа.  Практикум | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Показ слайдов по теме. Беседа.  Практикум | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Показ слайдов по теме. Беседа.  Практикум | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Показ слайдов по теме. Беседа.  Практикум | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Овладение техникой длительного бега | Практикум по изученным темам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Овладение техникой длительного бега | Практикум по изученным темам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Овладение техникой длительного бега | Практикум по изученным темам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Овладение техникой длительного бега | Работа по группам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта | Видеоурок. Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта | Видеоурок. Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Индивидуальная работа по станциям | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Индивидуальная работа по станциям | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Освоение ловли и передач мяча. | Комплексы упражнений в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Освоение ловли и передач мяча. | Комплексы упражнений в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Освоение ловли и передач мяча | Лекция, беседа | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Освоение техники ведения мяча. | Контрольные нормативы | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. | Показ слайдов и презентаций по теме. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Освоение техники приёма и передач мяча.  Знания о спортивной игре. | Индивидуальная работа по карточкам | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Освоение техники приёма и передач мяча. | Видеоурок. Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Освоение техники приёма и передач мяча. | Видеоурок. Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Освоение техники нижней прямой подачи.  Развитие координационных способностей. | Видеоурок по теме. Практическое освоение по средствам специальных упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Комплекс упражнение на укрепление мышц спины | Работа в группах. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Комплекс упражнение на укрепление мышц спины | Работа в группах. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 35 | Комплекс упражнение на укрепление мышц спины | Работа в группах. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 36 | Комплекс упражнение на укрепление мышц спины | Работа в группах. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 37 | Комплекс упражнения на укрепление мышц пресса | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 38 | Комплекс упражнения на укрепление мышц пресса | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 39 | Комплекс упражнения на укрепление мышц пресса | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 40 | Комплекс упражнения на укрепление мышц пресса | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 41 | Комплекс упражнения на укрепление мышц пресса | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 42 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 43 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 44 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 45 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 46 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 47 | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и ног | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 48 | Гимнастика. Требования к технике безопасности. | Работа в группах. Беседа, лекция | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 49 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 50 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 51 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 52 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 53 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). | Индивидуальная работа по карточкам  Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 54 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы; | Видеоурок. Практикум по теме | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 55 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Контрольные нормативы | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 56 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. | Практикум в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 57 | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. | Лекция. Беседа | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 58 | Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей | Работа по группам. Круговая тренировка | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 59 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Видеоурок. Практикум в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 60 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 61 | Спринтерский бег | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 62 | Спринтерский бег | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 63 | Спринтерский бег | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 64 | Эстафетный бег 4х30, 4х60,4х100 | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 65 | Эстафетный бег 4х30, 4х60,4х100 | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 66 | Эстафетный бег 4х30, 4х60,4х100 | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Эстафетный бег 4х30, 4х60,4х100 | Лекция. Практические задания в парах | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| 68 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, | Показ слайдов по теме. Беседа. | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Всего: 68 часов |  | 68 |  |  | |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Виленский, М.Я.* Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общей редакцией М.Я.Виленского.- Москва. Просвещение, 2015.

*Лях В.И.* Физическая культура. 8-9 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2015.

**Методическое обеспечение учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.(М.: Просвещение. 2011г.). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации;

* 1. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
  2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. Авторы: В.И.Лях, Г.Б.Мейксон и др. / М.Просвещение, 2011г.
  3. Справочник учителя физической культуры. Авторы – составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
  4. Настольная книга учителя физкультуры. Автор: Б.И.Мишин. / М. «Астрель», 2010г.
  5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – 2-е изд. – М: Глобус, 2010г.
  6. Поурочные разработки по физической культуре: 5 класс / А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2015г.
  7. Физкультура 5 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.
  8. Физкультура 6 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

10.Физкультура 7 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

11.Физкультура 8 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

12.Физкультура 9 классы. Поурочные планы. Авторы: Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. / Волгоград. «Учитель» 2012г.

13.Нестандартные уроки физкультуры 5 классы. Автор: С.Е. Голомидова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

14.Нестандартные уроки физкультуры 6 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

15.Нестандартные уроки физкультуры 7 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

16.Нестандартные уроки физкультуры 8 классы. Автор: Н.Ю.Никифорова. / Волгоград. «Учитель», 2011г.

22.Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева, Е. П. Киселева. – М.: Планета, 2013г.

23.Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1 – 11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа,.2010г.

24.Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 класс/авт.- сост., Н.Б.Барминова (и др.) – Волгоград: Учитель 2013г.

25.Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).Авторы.: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

27.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

28. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка (серия «Работаем по новым стандартам»).Авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | урока, который содержит изменения |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |