

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №66 г.Пензы  
имени Виктора Александровича Стукалова**

Утверждаю:

Директор  
МБОУ СОШ №66 г.Пенза  
имени  
Виктора Александровича Стукалова

  
И.Э.Авдоница  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы физической подготовки»**

Возраст обучающихся: 15-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор: Остудин В.Н.

**Пенза, 2024г.**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	<b>Пояснительная записка</b>	2
2	Содержание курса внеурочной деятельности « <b>Общая физическая подготовка</b> »	4
3	Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности « <b>Общая физическая подготовка</b> »	5
3.1	Личностные результаты	5
3.2	Метапредметные результаты	7
3.3	Предметные результаты	9
4	<b>Тематическое планирование</b>	10

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее – рабочая программа, Программа) составлена на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы ООО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» включает:

- пояснительную записку,
- содержание курса внеурочной деятельности,
- планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности,
- тематическое планирование.

*Пояснительная записка* отражает актуальность рабочей программы, общие цели изучения курса, раскрывает подходы к отбору содержания, к планированию образовательных результатов, формы проведения занятий, особенности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

*Актуальность Программы* связана с тем, что много внимания уделяют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности, воспитанию гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека

***Цели изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:***

- приобретение обучающимися первоначальных представлений об общей физической подготовке;
- осознание значения повышения функциональных возможностей, общей работоспособности ;
- овладение видами ходьбы, бега, передвижения на лыжах, плавание, гребли, подвижных и спортивных игр и т.д. ;
- овладение научными представлениями об общей физической подготовке, которая является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общеподготовительное направление системы физического воспитания. ;
- развитие функциональной грамотности, готовности к успешному взаимодействию с изменяющимся миром и дальнейшему успешному образованию;
- практическое овладение физической подготовленности;
- обогащение представлений достижения физического совершенства;
- совершенствование физических данных тела;
- профессиональная ориентация подготовки гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов...

**Содержание Программы** направлено на достижение целей изучения курса и представлено следующими основными разделами :

- Введение;
- Легкая атлетика ;
- Лапта.
- Футбол
- Гимнастика
- Волейбол
- Баскетбол
- Заключение.

Данные содержательные ( темы: «Правила поведения в кружке и режим работы», «Игра «Лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол») будут способствовать формированию легкоатлетических навыков для подготовки к трудовой деятельности в интересах Родины; расширению, углублению знаний об игре «Лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол»; умений, навыков держать удар, ловить, отбивать мяч, забивать голы, проводить упражнения по художественной гимнастике ; опыта, ценностных отношений – любить спорт, физические упражнения обучающимися с учётом их возрастных особенностей.

**Планируемые результаты** включают личностные, метапредметные и предметные результаты, на формирование которых направлена Программа.

**В тематическом планировании** раскрывается:

- программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела, каждой темы курса внеурочной деятельности;
- возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании;
- формы проведения уроков/занятий в рамках курса внеурочной деятельности.

**Возраст обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся (указать 14-16 лет, класс – 9).

**Объем Программы:** Данный курс изучается на ступени основного общего образования в качестве курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 9-ых классах в общем объёме: 34 часа (1 час в неделю)

**Нормативный срок освоения Программы:** Программа рассчитана на (один год по определённым темам для каждой параллели 9 –ых классах)

**Итоговая аттестация обучающихся** проводится в форме учебно-тренировочных игр, контрольных тестов, соревнований.

**Особенности реализации Программы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для основного общего образования реализуется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897); на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №66 г.Пензы имени Виктора Александровича Стукалова.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка» 9 класс**

**Раздел 1. Введение. (1 час)**

**Теоритические занятия.** Вводное занятие :план работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Анкетирование.

**Раздел 2. Легкая атлетика. (6часов):**

**Теоритическое занятие.** Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»

**Практические занятия.** Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта». Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».

**Промежуточная аттестация. Форма:** Демонстрация умений и навыков.

**Итоговый урок.** Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта». Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта». Лапта.

**Раздел 3. Лапта. (6часа)**

**Теоритическое занятие.** Судейство и комплектование команды. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Анкетирование.

**Практические занятия.** Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Демонстрация умений и навыков.

**Раздел 4. Футбол (6часов)**

Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Анкетирование.

**Итоговый урок.** Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу. Контрольные тесты.

**Раздел 5. Гимнастика(3часа)**

Акробатические упражнения.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Демонстрация умений и навыков.

**Итоговый урок.** Соревнование с элементами гимнастики

**Раздел 6. Волейбол (5 часов)**

**Теоритическое занятие.** Развитие физических качеств. Технические приемы (нападающий удар). Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков. Основы судейской технологии. Тестирование.

**Практические занятия.** Игровые задания. Технические приемы (блокирование мяча). Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Демонстрация умений и навыков.

**Итоговый урок** Контрольные тесты. Соревнование по волейболу

**Раздел 7. Баскетбол(6часов)**

**Теоритическое занятие.** Предупреждение спорт, травм на занятиях.

**Промежуточная аттестация. Форма:** Тестирование.

**Практические занятия.** Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.

Передача и ловля мяча в парах. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.

**Теоритическое занятие.** Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии

**Итоговый урок.** Соревнование по баскетболу.

**Раздел 8. Заключение.**

**Заключительный урок.** Контрольные тесты. Итоги года.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕ-УРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **«Общая физическая подготовка»**

##### **3.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности **«Общая физическая подготовка»** характеризуют готовность обучающихся руководствоваться системой традиционных российских социокультурных и нравственных ценностей, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение опыта деятельности обучающихся в части:

##### ***гражданского воспитания:***

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

##### ***патриотического воспитания:***

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры РФ, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

##### ***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:***

- 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 т.ч. навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в т.ч. осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

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

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

***трудового воспитания:***

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

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в т.ч. 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:***

- 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;

***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;

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

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

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

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в т.ч. 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 т.ч. способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в т.ч. ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достиже-

ний 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.

### 3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

***Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» отражают:***

***Универсальные учебные познавательные действия:***

*базовые логические действия:*

- 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);

*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;
- 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;

*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;
- 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 универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

***Универсальные учебные коммуникативные действия:***

*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;

*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.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

*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;

*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;

*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;

*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).

### **3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В результате изучения курса «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут знать: правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины; как метать мяч, как играть в лапту; как передвигаться по полю с мячом; как проводить игры и оценивать результаты соревнований; как проводить судейство; как выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; как выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; как выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях*

*будут уметь: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*

*получат опыт: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы*



#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол-во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	<b>РАЗДЕЛ 1. Введение</b>	1	Вводное занятие: план работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Анкетирование.	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
1	<b>Тема 1. Вводное занятие.</b>	1	План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		
	<b>РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика.</b>	6	<b>Теоритическое занятие.</b> Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта» <b>Практические занятия.</b> Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта». Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». <b>Промежуточная аттестация. Фор-</b>	Демонстрация умений и навыков.	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

			<b>ма:</b> Демонстрация умений и навыков. <b>Итоговый урок.</b> Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта». Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта».		Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»	1	Игра «Лапта».		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	Игра «Лапта».		
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.	1	Игра «Лапта».		
<b>4</b>	<b>Тема 4</b> Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	1	Игра «Лапта».	Демонстрация умений и навыков.	
	<b>Тема 5</b> Соревнование на звание	1	Соревнования		

	ние лучшего прыгуна, метателя				
	Тема 6 Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта».	1	Игра «Лапта».		
	<b>РАЗДЕЛ 3 Лапта</b>	<b>6</b>	<b>Теоритическое занятие.</b> Судейство и комплектование команды. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. <b>Промежуточная аттестация. Форма:</b> Анкетирование. <b>Практические занятия.</b> Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. <b>Промежуточная аттестация. Форма:</b> Демонстрация умений и навыков.	Анкетирование Демонстрация умений и навыков	<a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Судейство и комплектование команды.	1	Рекомендации по судейству и комплектованию команды		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b>	1	Информация о технике перемещений и владения	Анкетирование	

	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		мячом	ние	
3	<b>Тема 3.</b> Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Информация о технике перемещений, владения мячом.		
	Тема 4 Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Тактика игры.	1	Обучение технике защитных действий.		
	Тема 5 Индивиду-	1	Игра по правилам		

	альные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите..				
	Тема 6 Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Соревнования	Демонстрация умений и навыков	
	Раздел 4 <b>Футбол</b>	<b>6</b>	<p>Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам</p> <p>Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования.</p> <p><b>Промежуточная аттестация. Форма:</b> Анкетирование.</p> <p><b>Итоговый урок.</b> Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу. Контрольные тесты.</p>	<p>Анкетирование.</p> <p>Тестирование.</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a></p> <p>Физкультура в школе-</p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a></p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
	Тема1 Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	1	Подготовка спортсмена		

	Тема2 Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	Техническая подготовка		
	Тема3 Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	Техническая подготовка		
	Тема4 Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам.	1	Техническая подготовка		
	Тема5 Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстника-	1	Соревнования	Анкетирование	

	ми. Соревнования.				
	Темаб Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу. Контрольные тесты.	1	Соревнования	Тестирование.	
	<b>Раздел 5 Гимнастика</b>	<b>3</b>	Акробатические упражнения. Промежуточная аттестация. Форма: Демонстрация умений и навыков. Итоговый урок. Соревнование с элементами гимнастики	Демонстрация умений и навыков.	<a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
	<b>Тема1</b> Акробатические упражнения	1	Знакомство с акробатическими движениями		
	<b>Тема2</b> Акробатические упражнения	1	Отработка акробатических движений	Демонстрация умений и навыков.	
	<b>Тема3</b> Соревнования	1	Соревнования		

	ние с элементами гимнастики				
	<b>Раздел 6 Волейбол</b>	<b>5</b>	<p><b>Теоритическое занятие.</b> Развитие физических качеств. Технические приемы (нападающий удар). Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков. Основы судейской технологии.</p> <p><b>Форма:</b> Тестирование.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Игровые задания. Технические приемы (блокирование мяча). Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств.</p> <p><b>Промежуточная аттестация. Форма:</b> Демонстрация умений и навыков.</p> <p><b>Итоговый урок</b> Контрольные тесты. Соревнование по волейболу</p>	<p>Тестирование</p> <p>Демонстрация умений и навыков</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРО-ВЫХ ОБРА- ЗО-ВА-ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
	Тема1 Развитие физических качеств. Технические приемы (нападающий удар).	1	Технические приёмы		
	Тема2 Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	Игровые задания		

	Игровые задания. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств.				
	Тема3 Основы судейской технологии. Тестирование.	1	Рассказ об основах судейства	Тестирование	
	Тема4 Игровые задания. Технические приемы (блокирование мяча). Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств..	1	Учебно-тренировочная игра	Демонстрация умений и навыков	
	Тема5 Контрольные тесты. Соревнование по волейболу.	1	Соревнования		

	Раздел 7 Баскетбол	6	<p><b>Теоритическое занятие.</b> Предупреждение спорт, травм на занятиях.</p> <p><b>Промежуточная аттестация. Форма:</b> Тестирование.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.</p> <p><b>Теоритическое занятие.</b> Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии</p> <p><b>Итоговый урок.</b> Соревнование по баскетболу.</p>	Тестирование	
	Тема1 Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1	Рассказ – предупреждение детского травматизма.	Тестирование	
	Тема2 Техника владения мячом (ЛОВ-	1	Техника владения мячом		

	<p>ля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.</p>				
	<p>Тема3 Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в дви-</p>	1	Техника бросков, передвижений, ведения мяча		

	жении. Правила соревнований.				
	Тема4 Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Личная система защиты.	1	Техника нападения		
	Тема5 Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	1	Передача и ловля мяча		
	Тема6 Основы судейской	1	Основы судейской технологии		

	<p>технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии</p>				
	<p>Раздел 8 Заключение</p>	<p><b>1</b></p>			
	<p>Тема 1 Заключительный урок</p>	<p>1</p>	<p>Контрольные тесты. Итоги года.</p>		<p><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВО-ВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>















