

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
лицей города Алейска Алтайского края

|  |  |   |
|--|--|---|
| «Рассмотрено»:<br>ШМО дополнительного<br>образования<br>Протокол №1<br>от «28»августа 2023г.<br>Федоров В.В. | «Согласовано»:<br>Заместитель директора по УВР<br>Кочеткова Е.С.<br>«29»августа 2023г. | «Утверждено»:<br>Директором МБОУ-лицей<br>_____ /В.Д.Захаренко/<br>Приказ № 206<br>от «31» августа 2023г. |
|--|--|---|

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

основное общее образование  
5-9 класс

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
учитель физической культуры  
В.В.Федоров

Алейск, 2023г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 5 классов «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ- лицея г. Алейска.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 5-9 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недель).

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с ОВЗ. Разработана в соответствии с Рабочей программой воспитания

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Актуальность программы** заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

**Целью** данной рабочей программы является предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Задачи:**

передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;

укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;

формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

**Особенность программы.** Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве школьных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний.

Срок реализации данной программы – 5 лет. На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.

#### **Формы занятий: обучающее занятие;**

по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;

тренировочные занятия; контрольные занятия.

Формой представления результатов являются контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов), которые проводятся в конце учебного года.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

#### Личностные результаты:

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;  
формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
формирование умения понимать причины успеха \неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  
продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;  
овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;  
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  
обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  
развитие общей физической подготовки;  
развитие специальной физической подготовки;  
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

| № п/п | Тема раздела                                  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Раздел 1 Знания о физической культуре         | 2                |
| 2     | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности | 2                |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование        | 21               |
| 4     | Раздел 4. Спорт                               | 9                |

## 2. Тематическое планирование

| №п/п   | Тема урока/ раздел   | Всего часов |
|--|--|-------------|
| <b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>         |  | 2           |
| 1  | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе   | 1           |
| 2  | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр   | 1           |
| <b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b> |  | 2           |
| 3  | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.   | 1           |
| 4  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>        |  | 21          |
| 5  | Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки  | 1           |
| 6  | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения   | 1           |
| 7  | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»  | 1           |
| 8  | Модуль «Гимнастика» . Кувырок вперёд ноги «скрестно»   | 1           |
| 9  | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках   | 1           |
| 10   | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла   | 1           |
| 11   | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой . Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции         | 1           |
| 12   | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции   | 1           |
| 13   | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1           |
| 14   | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность   | 1           |
| 15   | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для 1 развития выносливости              | 1           |

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| 16                     | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 |
| 17                     | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона   | 1 |
| 18                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |
| 19                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 1 |
| 20                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 |
| 21                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе                | 1 |
| 22                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 23                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху   | 1 |
| 24                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу                                | 1 |
| 25                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1 |
| <b>Раздел 4. Спорт</b> |   | 9 |
| 26                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 27                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 28                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 29                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 30                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 31                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 32                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 33                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 34                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |

|        |    |
|--------|----|
| Итого: | 34 |
|--------|----|

## 6 класс

| № п/п | Тема раздела                                   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Раздел 1. Знания о физической культуре         | 2                |
| 2     | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | 2                |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование         | 21               |
| 4     | Раздел 4. Спорт                                | 9                |

## 2. Тематическое планирование

| №п/п   | Тема урока/ раздел   | Всего часов |
|--|--|-------------|
| <b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>         |  | 2           |
| 1  | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе   | 1           |
| 2  | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр   | 1           |
| <b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b> |  | 2           |
| 3  | Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.   | 1           |
| 4  | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>        |  | 21          |
| 5  | Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки                                       | 1           |
| 6  | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения   | 1           |
| 7  | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»  | 1           |
| 8  | Модуль «Гимнастика» . Кувырок вперед ноги «скрестно»   | 1           |
| 9  | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках   | 1           |
| 10   | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла   | 1           |
| 11   | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой . Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции         | 1           |
| 12   | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие   | 1           |

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
|                        | дистанции   |   |
| 13                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1 |
| 14                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность  | 1 |
| 15                     | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для 1 развития выносливости                         | 1 |
| 16                     | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1 |
| 17                     | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона   | 1 |
| 18                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |
| 19                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча  | 1 |
| 20                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 |
| 21                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе                | 1 |
| 22                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 23                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху   | 1 |
| 24                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу                                | 1 |
| 25                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров  | 1 |
| <b>Раздел 4. Спорт</b> |   | 9 |
| 26                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 27                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 28                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 29                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 30                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |
| 31                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 32     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 33     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 34     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| Итого: |   | 34 |

7 класс

| № п/п | Тема раздела                                   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Раздел 1. Знания о физической культуре         | 2                |
| 2     | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | 2                |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование         | 20               |
| 4     | Раздел 4. Спорт                                | 10               |

## 2. Календарно- тематическое планирование

| №п/п  | Тема урока/ раздел   | Всего часов |
|---|--|-------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  | 2           |
| 1   | Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России   | 1           |
| 2   | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом  | 1           |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  | 2           |
| 3   | Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой .Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.   | 1           |
| 4   | Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и 1 процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>         |  | 20          |
| 5   | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки  | 1           |
| 6   | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация   | 1           |
| 7   | Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки   | 1           |
| 8   | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью  | 1           |



|                        |   |    |
|------------------------|---|----|
|                        | по канату в два приёма  |    |
| 9                      | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ - аэробики   | 1  |
| 10                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 1  |
| 11                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»   | 1  |
| 12                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег  | 1  |
| 13                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень  | 1  |
| 14                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений   | 1  |
| 15                     | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»  | 1  |
| 16                     | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором  | 1  |
| 17                     | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  | 1  |
| 18                     | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции   | 1  |
| 19                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола             | 1  |
| 20                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1  |
| 21                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку                     | 1  |
| 22                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову   | 1  |
| 23                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 1  |
| 24                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 1  |
| <b>Раздел 4. Спорт</b> |   | 10 |
| 25                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 26                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 27                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 28                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных  | 1  |

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | требований комплекса ГТО  |    |
| 29     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 30     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 31     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 32     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 33     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 34     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| Итого: |   | 34 |

8 класс

| № п/п | Тема раздела                                   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Раздел 1. Знания о физической культуре         | 1                |
| 2     | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | 2                |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование         | 17               |
| 4     | Раздел 4. Спорт                                | 14               |

## 2. Календарно- тематическое планирование

| №п/п  | Тема урока/ раздел   | Всего часов |
|---|--|-------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  | 1           |
| 1   | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура  | 1           |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  | 2           |
| 2   | Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела   | 1           |
| 3   | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>         |  | 17          |

|                        |   |    |
|------------------------|---|----|
| 4                      | Профилактика умственного перенапряжения   | 1  |
| 5                      | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1  |
| 6                      | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1  |
| 7                      | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1  |
| 8                      | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике  | 1  |
| 9                      | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1  |
| 10                     | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах  | 1  |
| 11                     | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1  |
| 12                     | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением   | 1  |
| 13                     | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой  | 1  |
| 14                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 1  |
| 15                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1  |
| 16                     | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1  |
| 17                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1  |
| 18                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   | 1  |
| 19                     | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности   | 1  |
| 20                     | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  |
| <b>Раздел 4. Спорт</b> |   | 14 |
| 21                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 22                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 23                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 24                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 25                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 26                     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация  | 1  |

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  |    |
| 27     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 28     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 29     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 30     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 31     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 32     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 33     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| 34     | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  |
| Итого: |   | 34 |

## 9 класс

| № п/п | Тема раздела                                   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Раздел 1. Знания о физической культуре         | 1                |
| 2     | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | 2                |
| 3     | Раздел 3. Физическое совершенствование         | 17               |
| 4     | Раздел 4. Спорт                                | 14               |

## 2. Календарно- тематическое планирование

| №п/п  | Тема урока/ раздел  | Всего часов |
|---|---|-------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   | 1           |
| 1   | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура | 1           |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   | 2           |
| 2   | Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела  | 1           |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 3   | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий  | 1  |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> |   | 17 |
| 4   | Профилактика умственного перенапряжения   | 1  |
| 5   | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1  |
| 6   | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег   | 1  |
| 7   | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1  |
| 8   | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике  | 1  |
| 9   | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах  | 1  |
| 10  | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах  | 1  |
| 11  | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 1  |
| 12  | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением   | 1  |
| 13  | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой  | 1  |
| 14  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 1  |
| 15  | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке  | 1  |
| 16  | Модуль «Спортивные игры. 1 Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 1  |
| 17  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1  |
| 18  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   | 1  |
| 19  | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности   | 1  |
| 20  | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 1  |
| <b>Раздел 4. Спорт</b>                        |   | 14 |
| 21  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 22  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 23  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |
| 24  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО   | 1  |



