

**Частное общеобразовательное учреждение**  
**« Школа Виндзор»**

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
Протокол № 6 от 17.06.2022 г.  
Председатель  
Директор школы Поклонская О.Ю.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Спортивный час»**  
**основного общего образования**  
**Срок реализации 4 года**

(приложение к основной образовательной программе 2.2.6.)

# 1.СОДЕРЖАНИЕ курса ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

6 класс

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

*Модуль «Лёгкая атлетика»* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая

деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке

Теннис Совершенствование приема и подачи мяча.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**7 класс**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Модуль «Гимнастика»** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

***Модуль «Спортивные игры».***

**Баскетбол** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину

**Волейбол** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

**Футбол** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

**Гандбол** Обучение упражнениям для освоения игры в защите и нападении. Персональная защита и опека игрока с мячом. Игра вратаря.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**8 класс**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика»* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках

(юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Волейбол Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

Теннис Совершенствование приема и подачи мяча.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов

спорта, технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

**9 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту



способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении

Теннис Комплекс подготовительных упражнений для улучшения концентрации на мяче. Совершенствование выполнения подачи мяча.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и технических действий спортивных игр

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

*Формы организации внеурочной деятельности:* занятия в спортивных секциях, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивные и оздоровительные акции в окружающем школу социуме; туристические походы; военно-спортивные игры.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских 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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, 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 коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения 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 утомления;
- 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 сложно-координированные 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 взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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**

#### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); теннис

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики,

включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног;

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижениями попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); теннис
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); теннис,
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

#### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам,



требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики;

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, теннис взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

6 класс, 34 часа

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Символика и ритуалы первых Олимпийских игр		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2			Составление дневника физической культуры		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3			Правила развития физических качеств		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4			Правила измерения показателей физической подготовленности		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5			Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6			Упражнения для профилактики нарушения зрения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8			<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега		
11			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
12			Модуль «Лёгкая атлетика». Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места		
15			Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности		
16			Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17			Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча		

18			<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>  Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча</p>		
19			<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i>  Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20			<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i>  Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы</p>		
21			<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения</p>		
22			<p><i>Модуль «Спортивные игры.Теннис».</i>  Упражнения для самостоятельной подготовки к игре.</p>		
23			<p><i>Модуль «Спортивные игры.Теннис».</i>  Совершенствование техники приема и передачи мяча в настольном теннисе.</p>		
24			<p><i>Модуль «Спортивные игры.Теннис».</i></p>		

			<i>Урок-игра.</i>		
25			Модуль «Спортивные игры.Теннис».  <i>Урок-игра.</i>		
26			Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег на 60 м (с)		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)		
28			Челночный бег 3x10 м (с)		
29			Прыжок в длину с места (см)		
30			Бег на 1000 м		
31			Спортивная игра		
32 - 34			Резервные уроки		

#### 7 класс, 34 часа

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Влияние физических упражнений на основные системы организма		
2			Упражнения для коррекции телосложения		
3			<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Основные правила соревнований по легкой атлетике. Развитие двигательных способностей.		
4			Выносливость. Упражнения для развития выносливости.		
5			Техника спринтерского бега. Бег с ускорением 30м.		
6			Техника длительного бега. Бег на 1000 - 2000 м.		
7			Упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге		
8			Метание малого мяча в катящуюся мишень		

9			Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени		
10			<i>Модуль «Гимнастика</i> Техника акробатической комбинации из разученных упражнений		
11			Акробатические пирамиды		
12			Стойка на голове с опорой на руки		
13			Упражнения степ-аэробики		
14			<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча		
15			Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча		
16			Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову		
17			Техника перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте		
18			<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола		
19			Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте		
20			Бросок мяча корзину двумя руками от груди после ведения		
21			Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		
22			Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке		
23			Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке		
24			<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние		

25			Техника длинных и коротких передач по«прямой» и по «диагонали»		
26			Тактические действия игры футбол		
27			Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности		
28			Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности		
29			<i>Модуль «Спортивные игры. Гандбол». Основные приёмы игры в гандбол.</i>		
30			Ловля и передача мяча в движении.		
31			Броски в прыжке.		
32			Упражнения по совершенствованию техники гандбола и развитие двигательных способностей.		
33			Соревнования по гандболу		
34			Резервный урок		

### 8 класс

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
2			Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции . Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
3			Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Бег 60 м на результат.		

			Специальные беговые упражнения		
4			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.		
5			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.		
6			Признаки различной степени утомления Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».		
7			Модуль «Спортивные игры». Баскетбол ТБ Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;		
8			Передача мяча одной рукой от плеча		
9			Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке		
10			Бросок мяча в корзину одной рукой		
11			Модуль «Спортивные игры Волейбол» ТБ Прямой напад Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места ающий удар		
12			Тактические действия в игре волейбол		
13			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		
14			Модуль «Гимнастика» ТБ Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Висы.Строевые упражнения		
15			Строевые упражнения.		



			ОРУ с гимнастической палкой.		
16			Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
17			Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
18			Признаки различной степени утомления Комбинации из разученных акробатических элементов		
19			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» ТБ Стойки и передвижения игрока		
20			Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
21			Питание и питьевой режим Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
22			Режим дня школьника. Техника приема и передач мяча. Техника прямого напа Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.дающего удара.		
23			Гигиенические правила занятий физическими упражнениями Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.		

24			Основные причины травматизма. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
25			Реакция организма на различные физические нагрузки Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
26			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис» ТБ при проведении игр и соревнований по настольному теннису.		
27			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис», Комплекс упражнений для самостоятельной подготовки к игре и улучшения концентрации на мяче.		
28			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Комплекс упражнений для совершенствования выполнения основных элементов игры.		
29			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Урок- игра.		
30			Модуль «Легкая атлетика» ТБ Значение ЗОЖ для здоровья человека. Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
31			Дыхание во время выполнения физических упражнений Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.		
32			Беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»		
33			Основные причины		

			травматизма. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов		
34			Резервный урок		

**9 класс, 33 часа**

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1			Модуль «Легкая атлетика» ТБ Обучение технике спринтерского бега.		
2			Бег 100 м (учёт).		
3			Прыжок в длину с разбега (учёт).		
4			Прыжок в высоту (учёт).		
5			Метание мяча с 4-5 бросковых шагов (учёт).		
6			Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.		
7			Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.		
8			Баскетбол. Перехват мяча		
9			Штрафной бросок		
10			Модуль «Спортивные игры. Волейбол» ТБ Передача мяча у сетки		
11			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
12			Прием мяча отраженного сеткой		
13			Игра по правилам		
14			Футбол. Совершенствование техники владения мячом		
15			Совершенствование техники перемещений		
16			Пас в разрез.		
17			Мини-футбол		
18			Модуль «Гимнастика» ТБ Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге		
19			Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой		

			ног о верхнюю(д)		
20			Упражнения на совершенствование координационных способностей		
21			Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости		
22			Упражнения с набивными мячами		
23			ОРУ со скакалкой.		
24			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Повторение правил игры, комплекс самостоятельных упражнений для подготовки к игре. Учебная игра – разбор возможных ошибок.		
25			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Комплекс подготовительных упражнений для улучшения концентрации на мяче. Совершенствование выполнения приема мяча.		
26			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Первый этап мини-турнира по настольному теннису.		
27			Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». Завершение мини-турнира по настольному теннису.		
28			Совершенствование техники спринтерского бега		
29			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
30			Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние		
31			Бросок набивного мяча двумя руками от груди из различных и.п. С места и с двух, четырех		

			шагов в верх.		
<b>32</b>			ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин).		
<b>33</b>			Бег в равномерном темпе (18 мин). Спортивная игра «Ляпта».		