

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области  
Комитет образования города Курска**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя  
Советского Союза летчика-космонавта И.П. Волка»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от \_\_\_\_\_  
. № 1  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
с зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 5 им.И.П.Волка»  
\_\_\_\_\_ О.А.Скибина  
« \_\_ » \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 5975444)

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

для обучающихся 7-9 классов

**г.Курск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[Общая Физическая Подготовка]]

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 7-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

-В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М:

«Просвещение» 2019;

-Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя школа №5 им. И. П. Волка»;

**Направленность** данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение

двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка» способствует укреплению здоровья, повышению

физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально- культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один час в неделю.

Возраст обучающихся 13-15 лет.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая Физическая Подготовка "

Основной целью программы по внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по ОФП определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по ОФП заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования содержания и планируемых результатов образования по внеурочной деятельности на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей внеурочной деятельности «ОФП», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **"Общая Физическая Подготовка" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Общее число часов, рекомендованных для изучения внеурочной деятельности на уровне основного общего образования, – 102 часа: в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа(1 часа в неделю). курса

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **"Общая Физическая Подготовка"**

Форма обучения очная. Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая Физическая Подготовка"

7 КЛАСС

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел 1:** «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел 2:** Общая физическая подготовка

- - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья

- обучающихся. Данный раздел включает: упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее
- воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.); упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой

системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)**

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в

лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и

баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие

физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает

физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

8 КЛАСС

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические

упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел 1:** «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел 2:** Общая физическая подготовка

- - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья
- обучающихся. Данный раздел включает: упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее
- воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.); упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания , положительно

влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой

системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)**

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## 9 КЛАСС

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел 1:** «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел 2:** Общая физическая подготовка

- - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья
- обучающихся. Данный раздел включает: упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее
- воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.); упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой

системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)**

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

### **Раздел 4. Двухсторонние игры:**

- При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие

физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает

физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
  - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
  - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
  - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
  - умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
  - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
  - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
  - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
  - обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием

поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «ОФП», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «ОФП». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория Вводное занятие Вводный инструктаж	1	Вводный инструктаж	Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Теория Вводное занятие Вводный инструктаж	1	Вводный инструктаж	Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	Практические занятия:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>3. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Корректирующая гимнастика</li> <li>4. Оздоровительная</li> </ol>	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

				<p>гимнастика</p> <p>5. Оздоровительный бег</p> <p>6. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.</p>	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	Практические занятия	<p>1. Упражнения на ловкость</p> <p>2. Упражнения на координацию движений</p> <p>3. Упражнения на гибкость</p> <p>3. Различные виды бега, челночный бег</p> <p>Соревнования Теория. Техника безопасности на занятиях</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Соревнования по ОФП</p> <p>2. Соревнования по СФП</p> <p>3. Соревнования — эстафеты</p> <p>4. Соревнования</p>	<p><a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>
5	Двухсторонние игры	5	Игры между группами	<p>Перечень контрольных испытаний/работ • тестирование</p> <p>• соревнования по видам спорта</p>	<p><a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория. Техника безопасности	1	Вводный инструктаж	Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">http://www.fizkulturavshkol.e.ru/</a>
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	Практическое занятие	Оздоровительный бег Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Соревнования по ОФП	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">http://www.fizkulturavshkol.e.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	Практические занятия	Упражнения на ловкость Упражнения на координацию движений . Упражнения на гибкость Различные виды бега, челночный бег Соревнования	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">http://www.fizkulturavshkol.e.ru/</a>
4	Двухсторонние игры	5	Игры между группами	Перечень контрольных испытаний/работ • тестирование • соревнования	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">http://www.fizkulturavshkol.e.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория. Техника безопасности	2	Вводный инструктаж	Техника безопасности. Соблюдение личной гигиены.	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Общая физическая подготовка	16	Практические занятия	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	16	Практические занятия	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Игровые эстафеты.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
7	Бег на выносливость. Преодоление	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

	полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. .Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений.Прыжки через скакалку.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча в неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22	Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
24	Упражнения на развитие силы. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой различными способами.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
26	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить.				
31	Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
32	Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий .	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
33	Комплекс силовых упражнений.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
34	Комплекс силовых упражнений. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Упражнения с набивными мячами.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.				
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью .	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости . Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
16	Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча в мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
20	Упражнения на развитие быстроты и	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

	ловкости. Подтягивание на результат. Личная гигиена.				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
26	Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
27	Упражнения с набивными мячами .Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п..	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
29	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

	лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса.				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
30	Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Эстафета с преодолением препятствий.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
31	Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: акробатические упражнения.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
33	Комплекс упражнений с гантелями. Статические упражнения на перекладине	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
34	Комплекс силовых упражнений. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Гигиена подростка. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	координацию движений.				
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
10	Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
11	Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
16	Упражнения с набивными мячами из	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a>

	различных и.п.. Упражнения на гимнастической скамейке.				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
19	Челночный бег – тест. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Личная гигиена.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
22	Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
25	Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	.Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.				
26	Контрольные упражнения	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах. Подъём ног из виса -на результат	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
28	Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
30	Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
31	Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
32	Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий. акробатическими упражнениями.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
33	Комплекс упражнений с гантелями. упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

34	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек.Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	0	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	



