

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»

5-9 классы

**Направление внеурочной деятельности – вариативная часть: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов**

**Срок реализации программы: 5 лет**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**1.1 Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная.

**1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы** Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**1.4 Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**1.5 Задачи программы:**

• *Обучающие:*

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

• *Развивающие:*

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

• *Воспитательные:*

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

**1.6 Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся 11-16 лет, Требования к учащимся, поступающим на программу: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Уровень программы - зачисление в объединение осуществляется без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. Количество человек в группе – от 15 человек и более.

**1.7 Форма реализации программы:** очная.

**1.8 Срок освоения программы:** 5 лет. Объем программы: 34 часа.

**1.9 Форма организации занятий:** групповая.

**1.10 Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**1.11 Виды учебных занятий и работ:** учебные, учебно-тренировочные и тренировочных занятия проводятся фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

**1.12. Ожидаемые результаты обучения**

- *Личностные результаты:*

*Патриотического воспитания:*

• осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

• проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России;

• ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России;

• ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

• уважение к символам России, своего края.

*Гражданского воспитания:*

• осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной);

• активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

• готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

*Духовно-нравственного воспитания:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды;
- развивать способности решать моральные проблемы на основе личностного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

*Эстетического воспитания:*

- восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций;
- ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины;
- природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

*Физического воспитания*

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*- Метапредметные результаты:*

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### *- Предметные результаты:*

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..

**1.13 Формы итоговой аттестации:** фронтальный опрос, оценка практических умений.

## **2. Учебный план**

### **2.1 Количество часов по каждой теме:**

### 5 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	6	1	5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
2	Волейбол	10	2	8	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
3	Баскетбол	14	4	10	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
4	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

### 6 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений,

					текущий и промежуточный
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
4	Легкая атлетика	8	2	6	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
5	Волейбол	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
6	Баскетбол	9	2	7	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
7	Гимнастика	5	1	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
8	Лыжная подготовка	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка

					техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
9	Мини-футбол	3	1	2	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>9,5</b>	<b>26,5</b>	

### 7 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
4	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный

5	Легкая атлетика	6	2	4	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
6	Волейбол	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
7	Баскетбол	7	2	5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
8	Гимнастика	6	2	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
9	Лыжная подготовка	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
10	Мини-футбол	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11,5</b>	<b>22,5</b>	

**8 класс**

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
4	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
5	Легкая атлетика	6	2	4	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
6	Волейбол	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
7	Баскетбол	7	2	5	Фронтальный опрос

					Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
8	Гимнастика	6	2	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
9	Лыжная подготовка	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
10	Мини-футбол	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11,5</b>	<b>22,5</b>	

#### 9 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка

					практических умений, текущий и промежуточный
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
4	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный
5	Легкая атлетика	6	2	4	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
6	Волейбол	5	1	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
7	Баскетбол	6	2	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
8	Гимнастика	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
9	Акробатика	2	1	1	Фронтальный опрос

					Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
10	Лыжная подготовка	4	1	3	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
11	Мини-футбол	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11,5</b>	<b>22,5</b>	

### 3. Содержание учебного курса

#### 3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

##### 5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока.	1

		Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
17.(22-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2
18.(24-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
20.(28)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д);	1

		элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	
22.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
23.(31)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24.(32)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(33)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(34)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

#### 6 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	ЗФОД	Соблюдение режима физической нагрузки	1
2	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
4	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
5	Баскетбол	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
6	Баскетбол	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
7	Баскетбол	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
	Баскетбол	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски	1

8		одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	
9	Баскетбол	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом	1
10	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1
11	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
12	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
13	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	1
14	СОД	Комплексы и упражнения адаптивной ФК, учитывающие индивидуальные медицинские показания.	1
15	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
16	Мини-футбол	Совершенствование техники владения мячом.	1
17	Мини-футбол	Обучение удару внутренней стороной стопы. Игровые упражнения	1
18	Мини-футбол	Ведение мяча с использованием выхода на свободную позицию.	1
19	Лыжная подготовка	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1
20	Лыжная подготовка	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
21	Лыжная подготовка	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1
22	Лыжная подготовка	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
23	ЗФОД	Повторный инструктаж по технике безопасности. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений,	1

		остановок, поворотов.	
24	Волейбол	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1
25	Баскетбол	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1
26	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра	1
27	СФОД	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1
28	Баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1
29	Гимнастика	Ору с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения.	1
30	Легкая атлетика	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
31	Легкая атлетика	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
32	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
33	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
34	Легкая атлетика	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1

### 7 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	ЗФОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. ОФП Бег на выносливость 1000м.. Спринтерский бег, выносливость.	1

3	Легкая атлетика	Работа со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
4	Легкая атлетика	Варианты метания мяча в цель	1
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега. Работа со скакалкой.	1
6	Легкая атлетика	Метание мяча в цель №8м. Бросок мяча из-за головы.	1
7	Легкая атлетика	ОРУ Бег 60м с низкого старта.	1
8	Баскетбол	Ловля и передачи мяча об пол одной, двумя руками, без ведения и после ведения.	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Гимнастика	Гимнастические эстафеты, подвижные игры	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Гимнастика	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения согнув ноги комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
13	Баскетбол	Эстафеты с элементами баскетбола	1
14	Баскетбол	Ловля и передача мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной.	1
15	Баскетбол	Передача после ведения в движении без сопротивления противника.	1
16	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника.	1
17	Баскетбол	Зонная защита. Броски по корзине.	1
18	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках (через сетку).	1
21	Волейбол	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
22	Волейбол	Пионербол с элементами волейбола.	1
23	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках через сетку.	1
24	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки.	1
25	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
26	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
27	Лыжная подготовка	Скользящий шаг без палок.	1
28	Лыжная подготовка	Перемещения, передачи, остановки. Двусторонняя игра.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	ЗСОД	Взятие крепости. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
31	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	1

		Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Правила безопасного поведения и техники безопасности	
32	СФОД	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1
33	Гимнастика	Выполнение элементов на низкой перекладине.	1
34	Гимнастика	ОРУ Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги(м), ноги врозь (д).	1

### 8 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	ЗФОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. ОФП Бег на выносливость 1000м.. Спринтерский бег, выносливость.	1
3	Легкая атлетика	Работа со скакалкой. Прыжок в длину с места.	1
4	Легкая атлетика	Варианты метания мяча в цель	1
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега. Работа со скакалкой.	1
6	Легкая атлетика	Метание мяча в цель №8м. Бросок мяча из-за головы.	1
7	Легкая атлетика	ОРУ Бег 60м с низкого старта.	1
8	Баскетбол	Ловля и передачи мяча об пол одной, двумя руками, без ведения и после ведения.	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Гимнастика	Гимнастические эстафеты, подвижные игры	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Гимнастика	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения согнув ноги комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
13	Баскетбол	Эстафеты с элементами баскетбола	1
14	Баскетбол	Ловля и передача мяча от груди, из-за головы двумя руками, от плеча одной.	1
15	Баскетбол	Передача после ведения в движении без сопротивления противника.	1
16	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника.	1
17	Баскетбол	Зонная защита. Броски по корзине.	1
18	Баскетбол	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках (через сетку).	1
21	Волейбол	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
22	Волейбол	Пионербол с элементами волейбола.	1

23	Волейбол	Игровые задания в парах и тройках через сетку.	1
24	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки.	1
25	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
26	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
27	Лыжная подготовка	Скользящий шаг без палок.	1
28	Лыжная подготовка	Перемещения, передачи, остановки. Двусторонняя игра.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	ЗСОД	Взятие крепости Подвижные игры на свежем воздухе.	1
31	Гимнастика	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Правила безопасного поведения и техники безопасности	1
32	СФОД	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	1
33	Гимнастика	Выполнение элементов на низкой перекладине.	1
34	Гимнастика	ОРУ Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги(м), ноги врозь (д).	1

#### 9 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	ЗФОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
2	Легкая атлетика	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1
3	Легкая атлетика	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
4	Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	1
5	Баскетбол	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
6	Баскетбол	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1
7	Баскетбол	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
8	Баскетбол	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	1
9	СФОД	ОРУ ОФП	1
10	Баскетбол	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
11	ФСОН	Игры на свежем воздухе «Попади в цель»	1
12	Баскетбол	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
13	Гимнастика	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1
14	Гимнастика	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1
15	Гимнастика	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1

16	Гимнастика	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1
17	Акробатика	Техника выполнения акробатических элементов.	1
18	Акробатика	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
19	ЗСОД	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.	1
20	Волейбол	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
21	Волейбол	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
22	Волейбол	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
23	Волейбол	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1
24	Волейбол	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
25	Лыжная подготовка	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
26	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
27	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
28	Лыжная подготовка	Скользкий шаг без палок.	1
29	Мини футбол	ОРУ, ОФП, набивание мяча правой, левой ногой. Игра двумя командами.	1
30	ЗСОД	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
31	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
32	СФОД	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1
33	Легкая атлетика	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
34	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1

**3.2 Формы и виды контроля:** текущий и промежуточный контроль, контроль двигательных качеств, контроль техники, корректировка техники выполнения упражнений

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **4.1 Ресурсное обеспечение программы:**

- *Материально-техническое обеспечение:*

- компьютер с принтером;
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- маты;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, малые);
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;

- кегли,
- скакалки;
- канат;
- персональный компьютер с принтером;
- *Учебно-методические средства обучения:*
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
- Учи.ру,
- РЭШ <https://resh.edu.ru/>.
- *Специальное оборудование:*
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран размером 150x150 см;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.
- *Информационно-методическое обеспечение:*
- Онлайн-тесты о спорте на портале OnlineTestPad <https://onlinetestpad.com/ru/tests/sport>
- Официальный сайт ВФСК ГТО <https://gto.ru/#gto-method>
- Портал «Лайфхакер» <https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/>
- Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://self-master-lab.ru/young.html?id=116>
- Официальный сайт Министерства спорта Мурманской области <https://sport.gov-murman.ru/komitet/>
- Академия спорта и спортивной практики. Онлайн образование <https://acadsport.ru>

## **5. Список литературы:**

1. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура: 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.
3. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»