

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования муниципального района муниципального
образования
"Нижнеудинский район"
МКОУ СОШ №10 г. Нижнеудинск

«РАССМОТРЕНА»
на заседании
методического объединения
классных руководителей
протокол № 1 от 30. 08. 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора
№ 121 от 02. 09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ID 6371851)
для обучающихся 5-9 классов

Составил: Гусева И.Л.
Учитель физической культуры

Нижнеудинск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №10, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-6, 7-9 классов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

5-6 классы

1. Физическая культура как область знаний
2. Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.
3. Легкая атлетика.
4. Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
5. Гимнастика с элементами акробатики
6. Практическая деятельность: Упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП
7. Лыжная подготовка
Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.
8. Спортивные игры.
Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партером. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

7-9 классы

1. Физическая культура как область знаний
2. Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.
3. Легкая атлетика.
Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».
4. Гимнастика с элементами акробатики
Практическая деятельность: Упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.
- 5 Лыжная подготовка

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски.
Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

6. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партером. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5-6 КЛАССЫ.

Личностный результат:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

Метапредметный результат: Мета предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания-
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты 7-9 классы.

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- красивая (правильная) осанка, способность ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура как область знаний	1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика	7	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/

			повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	5	Лыжная подготовка проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово развлекательная деятельность.	https://resh.edu.ru/

			<p>Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой.</p> <p>Оказание помощи при обморожении и травмах</p>		
5	Баскетбол	9	<p>Физические упражнения как способ чередования нагрузок.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи от груди.</p> <p>Закрепление стойки игрока, перемещение.</p> <p>Разучивание остановки, повороты.</p> <p>Обучение броска после ведения.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>
6	Мини- лапта	2	<p>Физические упражнения как способ чередования нагрузок</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

7	Волейбол	8	Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование приема и передачи мяча. Закрепление стойки игрока, перемещение..	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура как область знаний	1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика	7	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/

			задания с использованием средств баскетбола и футбола		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	5	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации	Познавательная деятельность, двигательная, досугово развлекательная деятельность.	https://resh.edu.ru/

			работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.		
5	Баскетбол	9	Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
6	Мини лапта	2	Физические упражнения как способ чередования нагрузок.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
7	Волейбол	8	Физические упражнения как	Двигательная, игровая,	https://resh.edu.ru/

			способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение подачи мяча.	деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура как область знаний	1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика	7	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/

			задания с использованием средств баскетбола и футбола		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	5	Лыжная подготовка проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного душажных ходов. Учить координации	Познавательная деятельность, двигательная, досугово развлекательная деятельность.	https://resh.edu.ru/

			работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.		
5	Баскетбол Волейбол Мини-лапта	19	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура как область знаний	1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика	7	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/

			задания с использованием средств баскетбола и футбола		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	5	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного душажных ходов. Учить координации	Познавательная деятельность, двигательная, досугово развлекательная деятельность.	https://resh.edu.ru/

			работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.		
5	Баскетбол Мини-лапта Волейбол	19	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура как область знаний	1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика	7	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/

			задания с использованием средств баскетбола и футбола		
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	5	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазях и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации	Познавательная деятельность, двигательная, досугово развлекательная деятельность.	https://resh.edu.ru/

			работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.		
5	Баскетбол Мини лапта Волейбол	19	Физические упражнения как способ чередования нагрузок.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1			https://resh.edu.ru/
2	Спринтерский бег	2			https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	2			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
6	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1			https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			https://resh.edu.ru/
8	ОФП	1			https://resh.edu.ru/
9	Ступающий шаг, повороты, спуски	2			https://resh.edu.ru/
10	Попеременный двушажный ход	2			https://resh.edu.ru/
11	Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/
12	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3			https://resh.edu.ru/
13	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и	3			https://resh.edu.ru/

	нападении через заслон, Игровая подготовка				
14	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения.	2			https://resh.edu.ru/
15	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2			https://resh.edu.ru/
16	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2			https://resh.edu.ru/
17	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
18	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
19	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/
20	Разучивание индивидуальные защитные действия	1			https://resh.edu.ru/
21	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1			https://resh.edu.ru/
2	Спринтерский бег	2			https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	2			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
6	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1			https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине.	1			https://resh.edu.ru/
8	ОФП	1			https://resh.edu.ru/
9	Ступающий шаг, повороты, спуски	2			https://resh.edu.ru/
10	Попеременный двушажный ход	2			https://resh.edu.ru/
11	Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/
12	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3			https://resh.edu.ru/
13	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3			https://resh.edu.ru/

14	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения.	2			https://resh.edu.ru/
15	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2			https://resh.edu.ru/
16	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2			https://resh.edu.ru/
17	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
18	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
19	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/
20	Разучивание индивидуальные защитные действия	1			https://resh.edu.ru/
21	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1			https://resh.edu.ru/
2	Спринтерский бег	2			https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	2			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
6	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1			https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
8	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1			https://resh.edu.ru/
9	Ступающий шаг, повороты, спуски	2			https://resh.edu.ru/
10	Попеременный двушажный ход	2			https://resh.edu.ru/
11	Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/
12	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3			https://resh.edu.ru/
13	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и	3			https://resh.edu.ru/

	нападении через заслон, Игровая подготовка				
14	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения	2			https://resh.edu.ru/
15	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2			https://resh.edu.ru/
16	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2			https://resh.edu.ru/
17	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
18	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
19	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/
20	Разучивание индивидуальные защитные действия	1			https://resh.edu.ru/
21	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1			https://resh.edu.ru/
2	Спринтерский бег	2			https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	2			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
6	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1			https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
8	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1			https://resh.edu.ru/
9	Ступающий шаг, повороты, спуски	2			https://resh.edu.ru/
10	Попеременный двушажный ход	2			https://resh.edu.ru/
11	Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/
12	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3			https://resh.edu.ru/
13	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и	3			https://resh.edu.ru/

	нападении через заслон, Игровая подготовка				
14	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения	2			https://resh.edu.ru/
15	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2			https://resh.edu.ru/
16	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2			https://resh.edu.ru/
17	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
18	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
19	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/
20	Разучивание индивидуальные защитные действия	1			https://resh.edu.ru/
21	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Влияние упражнений на различные системы организма	1			https://resh.edu.ru/
2	Спринтерский бег	2			https://resh.edu.ru/
3	Эстафетный бег	2			https://resh.edu.ru/
4	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1			https://resh.edu.ru/
5	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1			https://resh.edu.ru/
6	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1			https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на гимнастической перекладине	1			https://resh.edu.ru/
8	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1			https://resh.edu.ru/
9	Ступающий шаг, повороты, спуски	2			https://resh.edu.ru/
10	Попеременный двушажный ход	2			https://resh.edu.ru/
11	Одновременный одношажный ход	1			https://resh.edu.ru/
12	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3			https://resh.edu.ru/
13	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и	3			https://resh.edu.ru/

	нападении через заслон, Игровая подготовка				
14	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения	2			https://resh.edu.ru/
15	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2			https://resh.edu.ru/
16	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2			https://resh.edu.ru/
17	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
18	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2			https://resh.edu.ru/
19	Учебная игра	1			https://resh.edu.ru/
20	Разучивание индивидуальные защитные действия	1			https://resh.edu.ru/
21	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

