Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО ЕМ: Е.А. Романова

Протокол МО №1 от 30.08.2023г.

**«СОГЛАСОВАНО»** **«УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1 от 30.08.2023 Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка».

5 класс

с. Устинкино 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО ), Федеральной образовательной программы основного общего образования ( ФОП ООО ), Федеральной рабочей программы по учебному курсу физическая культура, авторской программы В.И. Ляха: «Физическая культура. 5 - 9 классы», рабочей программы воспитания МБОУ «Устино- Копьевская СОШ» и направлена на развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа способствует укреплению здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, способствует повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, снятию психологического напряжения после умственной работы. Активно развивает мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием к курсу является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа разрабатывалась с учетом, объединения урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями, чтобы создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Изучение курса «Общая физическая подготовка» направлено на достижение следующих целей.

* Создании условий для укрепления здоровья обучающихся и развитию всесторонней развитой личности.
* Создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи.

* Изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* Повышать физическую и умственную работоспособность;
* Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
* Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* Приобщать к здоровому образу жизни, обучить простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
* Настроить на положительную мотивацию к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, участия в соревнованиях «Президентские состязания».

Курс «Общая физическая подготовка» пробуждает интерес к занятию физической культурой, посещение спортивных секций, и участию в соревнованиях различных уровней, имеет большое воспитательное значение: способствует формированию таких нравственных качеств, как ответственность, умение работать в команде, понимать и принимать другую точку зрения, договариваться друг с другом, заботиться о своих товарищах, проявлять уважение к старшим.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

В разделе «Техника безопасности на занятиях» - Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Причины травматизма. Личная гигиена.

Раздел «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 сердечно-сосудистой 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.

Раздел «Общая физическая подготовка» - *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.

В разделе «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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТ.**

Изучение курса «Общая физическая подготовка» на уровне основного общегообразования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека, владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

*В сфере трудового воспитания:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; установка на

активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в основной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* + - * овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные командные способности в игре;
* планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
* уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
* отслеживать состояния здоровья;
* отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* владеть понятиями в разделе «легкая атлетика», «гимнастика»
* применять полученные навыки в повседневной жизни;
* формировать первичные навыки судейства;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе, учитывать мнения партнёров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

* понимать значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладеют системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоят умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
* расширят знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийскому движению,
* получат опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* научаться отслеживать уровень своей физической подготовки, вести

наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него призанятиях физической культурой посредством использования физически х нагрузок;

* научаться выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности организма;
* расширить двигательный опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество часов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата | |
| План | Факт |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 12 ч** | | | | | |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 | беседа, коллективная, индивидуальная практическая работа; | Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе. Специально беговые упражнения. Эстафеты встречные. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 6.09 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражне­ния. Линейные эстафеты. | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа; | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 13.09 |  |
| 3 | Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. | 11 | индивидуальная коллективная, групповая работа, игра; | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.  Игровые эстафеты. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 20.09 |  |
| 4 -5 | Эстафетный бег. | 12 | индивидуальная коллективная. игра. | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 27.09  4.10 |  |
| 6-7 | Спринтерский бег. | 12 | индивидуальная коллективная. игра. | Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 11.10 |  |
| 8-9 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 12 | виртуальное путешествие, индивидуальная,  соревнования; | Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 18.10  25.10 |  |
| 10-11 | Равномерный бег с препятствиями. Игры с бегом. | 12 | коллективная,  игра. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 8.11  15.11 |  |
| 12 | Легкоатлетическая полоса. | 11 | коллективная;  соревновательная | Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 22.11 |  |
| **Раздел 2. Гимнастика – 12ч.** | | | | | | | |  | 11 |
| 13 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Слитные кувырки вперед | 11 | лекция, творческая работа, дискуссии, игра; | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 29.11 |  |
| 14 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОРУ на гибкость. | 11 | творческая работа, игра; индивидуальная; | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 06.12 |  |
| 15 | Стойка на голове. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра; | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 13.12 |  |
| 16 | Стойка на голове, и руках от стены.  «Мост» стоя, лежа. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра; | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 20.12 |  |
| 17 | Акробатическая комбинация. | 11 | творческая работа, индивидуальная, игра; | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 27.12 |  |
| 18 | Вольные упражнения.  Лазанье по канату. | 11 | творческая работа, индивидуальная, игра; | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 10.01 |  |
| 19 | Вольные упражнения. Лазанье по канату. | 11 | творческая работа, индивидуальная, игра; | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 17.01 |  |
| 20 | Опорный прыжок. | 11 | творческая работа, индивидуальная, игра; виртуальное путешествие; | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 24.01 |  |
| 21 | Опорный прыжок. | 11 | индивидуальная, игровая, соревновательная; | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 31.01 |  |
| 22 | Наклон вперед из положения стоя. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра; | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на развитие гибкости.  Контрольные упражнения | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 07.02 |  |
| 23 | Наклон вперед из положения сидя. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра; | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 14.02 |  |
| 24 | Гимнастическая полоса препятствия | 11 | практическая работа, беседа; | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на развитие гибкости. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 21.02 |  |
| **Раздел 3. Легкая атлетика – 10 ч.** | | | | | | | |
| 25 | Кардио- тренировка с гимнастической скамейкой. | 11 | практическая работа; | Кардио – тренировка: Упражнения на силу и растяжение на г/ скамейке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания.  *Броски набивного мяча на дальность.*Лазание по канату. Игра по выбору. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 28.02 |  |
| 26 | Общая физическая подготовка. | 11 | практическая работа в группах,  беседа; | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гантели); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); Статические упражнения на перекладине. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 06.03 |  |
| 27 | Табата. | 11 | виртуальное путешествие, практическая индивидуальная работа; | Комплекс Табата. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 13.03 |  |
| 28 | Бег с пробеганием коротких отрезков. Встречная эстафета. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра, эстафета; | Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 20.03 |  |
| 29 | Спринтерский бег. Специально беговые упражнения. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра, эстафета; | Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием. Низкий старт. Выбегание из разных положений. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 03.04 |  |
| 30 | Беговые упражнения. «Пирамидка» | 11 | индивидуальная,  групповая, игра, эстафета; | Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 10.04 |  |
| 31 | Бег с преодолением препятствий. | 11 | индивидуальная,  групповая, игра, практическая работа; | Развитие выносливости в беге, бег с преодолением препятствий, гимнастические сакмейки. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 17.04 |  |
| 32 | Круговая тренировка. | 11 | групповая практическая работа; | Круговая тренировка, на все группы мышц. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 24.04 |  |
| 33 | Табата. | 11 | индивидуальная практическая работа; | Комплекс Табата. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) |  |  |
| 34 | Тестирование. | 11 | индивидуальная практическая работа; | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп. /игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)  [**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)  [**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура.  5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского – Москва: «Просвещение», 2016.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

*Основная литература:*

     1. В.И. Лях. 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.

2. Физическая культура.  5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

   3. Физическая   культура.  8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

   4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.:   Просвещение, 2018.

*Методическая литература:*

1.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю, И. Гришина. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. Ru

6. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //.  www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

Интернет-ресурсы

1.        Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: // www.trainer.hl. ru

2.        Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3.       Сайт Мега Талант:   [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html](https://www.google.com/url?q=https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw12HmEYpjHkxL6sfrgtPjra).

4.      Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw3gCztsvyY_iiHVZCC9z8b7)

5.     Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984060000&usg=AOvVaw0eMqkII-azdCwFeWoGQnZN)**.**