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»

8 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 и спортивными играми;
* 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, спортивными 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. Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4\*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4\*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

В разделе *«Гимнастика»* - содержит строевые упражнения; общеразвиваю­щие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражне­ния в лазанье и перелезании. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Подвижные и спортивные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

 *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса «Общая физическая подготовка» на уровне основного общего образования 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:**

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
* планировать свои действия на отдельных этапах работы над тактикой и техникой игры;
* анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* + пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ игровых моментов;
	+ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
	+ проявлять индивидуальные творческие способности в игре, в составлении акробатической комбинации.

**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 восьмом классе обучающийся научится:

* понимать значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладеть 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;
* научатся 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;

* научатся 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;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми, соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата |
|  План  | факт |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 6** |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег – 1000  | 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) | 08.09 |  |
| 2 |  Челночный бег 4\*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. | 1 | индивидуальная коллективная, групповая работа; |  Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4\*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 15.09 |  |
| 3 |  Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. | 1 | 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) | 22.09 |  |
|  4  |  Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000м в среднем темпе. | 1 | индивидуальная коллективная. игра. |  Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты. Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000м в среднем темпе. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 29.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег. Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с места. | 1 | индивидуальная коллективная. игра. | Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты, специально прыжковые упражнения. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 06.10 |  |
| 6 | Прыжки, беговые упражнения, развитие силы, полоса препятствий, п/и «Пятнашки»   | 1 | 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, игра «Пятнашки». | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 13.10 |  |
| **Раздел 2. Гимнастика – 12ч** |
|  7 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ на гибкость. Разученные элементы.  | 1 | коллективная,игра, беседа. | 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) | 20.10 |  |
| 8 | Длинный кувырок с разбега. | 1 | коллективная;соревновательная; беседа. | Повторение разминки на гимнастических матах. Разучивание техники выполнениякувырка вперед с разбега. Повторение акробатических элементов: кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета. | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 27.10 |  |
| 9 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. | 1 | 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) | 10.11 |  |
| 10 | Акробатическая комбинация. | 1 | творческая работа, индивидуальная, игра; | Разминка с гимнастическим обручем. Повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составление гимнастической комбинации, техники лазанья по канату.  |  [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 17.11 |  |
| 11 | Акробатическая комбинация. | 1 | 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> | 24.11 |  |
| 12 | Вольные упражнения.Лазанье по канату. | 1 | 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> | 01.12 |  |
| 13 | Вольные упражнения. Лазанье по канату. | 1 | 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> | 08.12 |  |
| 14 | Опорный прыжок. | 1 | 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> | 15.12 |  |
| 15 | Опорный прыжок. | 1 | 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) | 22.12 |  |
| 16 | Наклон вперед из положения стоя. | 1 | 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) | 29.12 |  |
| 17 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 | 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> | 12.01 |  |
| 18 | Гимнастическая полоса препятствия | 1 | 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> | 19.01 |  |
| **Раздел 3. Волейбол – 6 ч** |
| 19 | Инструктаж по ТБ.Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку.Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторение техники приёма и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи, боковой подачи мяча | [**www.edu.ru**](http://www.edu.ru)[**www.shool.edu.ru**](http://www.shool.edu.ru)[**https://uchi.ru**](https://uchi.ru) | 26.01 |  |
| 20 | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний.  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Повторение техники приёма и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи, боковой подачи мяча. Приём и передача мяча с различных расстояний.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 09.02 |  |
| 21 | Нападающий удар. Взаимодействие игроков.  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Разучивание разминки с набивными мячами. Нападающий удар. Совершенствование техники приёма и передачи мяча различными способами.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 16.02 |  |
| 22 |  Нападающий удар.Верхняя подача. Приём мяча с различных положений  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Разучивание разминки с волейбольным мячом. Разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Про ведение спортивной игры «Волейбол».  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 01.03 |  |
| 23 | Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам.  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Проведение разминки с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники подач. Повторение тактических действий во время проведения спортивной игры «Волейбол».  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 15.03 |  |
| 24 | Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача.  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Проведение разминки с волейбольным мячом. Выполне ние контрольных волейбольных упражнений. Учебно- тренировочная игра.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 22.03 |  |
| **Раздел 4. БАСКЕТБОЛ – 6 ч.** |
| 25 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину.  | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину.  Беговая разминка, повторение техники передвижений, поворотов и бросков в баскетбольную корзину. Учебная игра.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 29.03 |  |
| 26 | Штрафной бросок. | 1 | индивидуальная практическая работа.  | Разминка с мячами. Разучивание техники штрафных бросков в баскетболе. Подвижная игра «Тридцать три». Учебная игра.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> |  |  |
| 27 | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Разминка с баскетбольными мячами в парах, повторение техники перехвата мяча. Учебная игра, п/и «Челнок».  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 05.04 |  |
| 28 | Нападение и защита. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Разминка с баскетбольными мячами в парах, отрабатывание техники нападения и защиты. Учебно- тренировочная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 12.04 |  |
| 29 | Игра по правилам.  | 1 | игра, соревнования. | Разминка с баскетбольными мячами в парах, отрабатывание техники нападения и защиты.  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)  | 19.04 |  |
| 30 | Учебно – тренировочная игра. | 1 | игра, соревнования. | Разминка с баскетбольными мячами в парах, отрабатывание техники нападения и защиты. Учебно- тренировочная игра. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 26.04 |  |
| **Раздел 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 4** |
| 31 | Бег с пробеганием коротких отрезков. Встречная эстафета. Табата. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Комплекс «табата».  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.shool.edu.ru](http://www.shool.edu.ru)<https://uchi.ru> | 03.05 |  |
| 32 | Спринтерский бег. Специально беговые упражнения. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | 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> | 10.05 |  |
| 33 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | беседа, индивидуальная,групповая, игра,  | Развитие выносливости в беге, бег с преодолением препятствий, гимнастические скамейки. |  | 17.05 |  |
| 34 | Круговая тренировка. | 1 |  | Круговая тренировка. |  | 24.05 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**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)**.**