

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации
Мариинского муниципального округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Суловская средняя общеобразовательная школа"
МБОУ «Суловская СОШ» Мариинского МР**

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения учителей
предметных областей
«Искусство», «Труд
(технология)», «Физическая
культура и ОБЗР»

Шульц Марина Николаевна
Приказ № 1
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Тишина Валентина
Викторовна
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ "Суловская СОШ"

Чуричева Александра Федоровна
Приказ №135
от «31» августа 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
5-7 класс**

Личностные результаты изучения курса.

Освоение учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
 - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:**
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
 - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:**
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления**

осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
 - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные

работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием

необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием
форм организации и видов деятельности
5 класс**

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Лёгкая атлетика – 7 часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Соревновательная
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Соревнования	Соревновательная
1.3	Прыжки в высоту и в длину с места различными способами.	2	Соревнования	Соревновательная
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Соревновательная
1.6	Кросс 1,5 – 2км.	1	Соревнования	Соревновательная
2. Гимнастика – 6 часов.				
2.1	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.2	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3. Баскетбол – 4 часа.				
3.1	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.2	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.3	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Соревновательная
4. Лыжные гонки – 6 часов.				
4.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.3	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Соревнования	Соревновательная
4.4	Спуски и подъёмы. Торможение.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры-соревнования	Соревновательная
5. Волейбол – 5 часов.				
5.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная

5.3	Нижняя подача.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.4	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Соревновательная
5.5	Игра в пионер-бол с элементами волейбола.	1	Соревнования	Соревновательная
6. Футбол – 5 часов.				
6.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.5	Ловля и отбивание мяча враторём. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Соревновательная
Итого:				34ч.

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Легкая атлетика – 7часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Соревновательная
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Соревновательная
1.6	Кросс 1,5-2км.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
2. Гимнастика – 6 часов.				
2.1	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.2	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.4	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная

3. Баскетбол – 4 часа.				
3.1	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.2	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.3	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1	Соревнования	Соревновательная
4. Лыжные гонки – 6 часов.				
4.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.3	Прохождение дистанции до 3км.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.4	Спуски и подъемы. Торможения.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры	Соревновательная
5. Волейбол – 5 часов.				
5.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.3	Нижняя подача	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.4	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Соревновательная
5.5	Игра в пионер-бол с элементами волейбола.	1	Соревнования	Соревновательная
6. Футбол – 5 часов.				
6.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.5	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Соревновательная
Итого:				34ч.

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1. Легкая атлетика – 7 часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1	Беседа. Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Бег на 100м (стартовый разгон).	1	Выполнение	Соревновательная

			упражнения	
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.4	Челночный бег 3x10.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
1.6	Кросс 1,5км.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
2. Волейбол – 7 часов.				
2.1	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.2	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
2.4	Игра в мини-волейбол 4x4.	1	Игра	Соревновательная
3. Гимнастика – 4 часа.				
3.1	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.2	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.2	Поднимание туловища из положения лежа.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
3.4	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4. Лыжные гонки – 4 часа.				
4.1	Одновременный одношажный ход под уклон.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.2	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
4.4	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения Игра	Соревновательная
5. Баскетбол – 6 часов.				
5.1	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.2	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.3	Броски мяча после ведения.	2	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.4	Комбинация в защите.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
5.5	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1	Выполнение упражнения Игра	Соревновательная
6. Футбол – 6 часов.				
6.1	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.2	Перехват мяча. Игра мини-футбол.	2	Выполнение упражнения Игра	Соревновательная
6.3	Игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение	Соревновательная

			упражнения	
6.4	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1	Выполнение упражнения	Соревновательная
6.5	Финты, игра по упрощенным правилам.	1	Игра	Соревновательная
Итого:		34ч.		

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы модулей	Кол-во часов	Виды форм воспитательной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика – 7 часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа, рассказ, лекция, показ видеороликов	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5oc2gef48046429
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.3	Прыжки в высоту и в длину с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.6	Кросс 1,5 – 2км.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2. Гимнастика – 6 часов.				
2.1	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.2	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.4	Акробатика: Д – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М – кувырки вперёд и назад, стойка на голове и руках.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672

	Переворот боком, равновесие на одной ноге.			
3. Бадминтон – 1 час.				
3.1	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4. Баскетбол – 4 часа.				
4.2	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.3	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.4	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.5	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5. Лыжные гонки – 6 часов.				
5.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.3	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.4	Спуски и подъёмы. Торможение.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6. Волейбол – 5 часов.				
6.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.3	Нижняя подача.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.4	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7. Футбол – 5 часов.				
7.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672

7.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.5	Ловля и отбивание мяча враторём. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
Итого:		34ч.		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Виды форм воспитательной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Легкая атлетика – 7 часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа, рассказ, лекция, показ видеороликов	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.6	Кросс 1,5-2км.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2. Гимнастика – 6 часов.				
2.1	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.2	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; М-упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.4	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге,	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672

	прыжок вверх прогнувшись. М-кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.			
3. Бадминтон – 1 час.				
3.1	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4. Баскетбол – 4 часа.				
4.1	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.2	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.3	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5. Лыжные гонки – 6 часов.				
5.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.3	Прохождение дистанции до 3км.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.4	Спуски и подъемы. Торможения.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6. Волейбол – 5 часов.				
6.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.3	Нижняя подача	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.4	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7. Футбол – 5 часов.				
7.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672

7.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
7.5	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
Итого:		34		

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Виды форм воспитательной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Легкая атлетика – 7 часов.				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1	Беседа, рассказ, лекция, показ видеороликов	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.2	Бег на 100м (стартовый разгон).	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.4	Челночный бег 3x10.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
1.6	Кросс 1,5км.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2. Волейбол – 7 часов.				
2.1	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.2	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
2.4	Игра в мини-волейбол 4x4.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
3. Гимнастика – 4 часа.				
3.1	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Выполнение	https://resh.edu.ru

			упражнения, игра, соревнование.	/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
3.2	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
3.2	Поднимание туловища из положения лежа.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
3.4	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4. Лыжные гонки – 4 часа.				
4.1	Одновременный одношажный ход под уклон.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.2	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
4.4	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5. Баскетбол – 6 часов.				
5.1	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.2	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.3	Броски мяча после ведения.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.4	Комбинация в защите.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
5.5	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6. Футбол – 6 часов.				
6.1	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.2	Перехват мяча. Игра мини-футбол.	2	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.3	Игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.4	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1	Выполнение упражнения, игра, соревнование.	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3w1420643672
6.5	Финты, игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение упражнения, игра,	https://resh.edu.ru/?ysclid=lmh5otl3

			соревнвание.	w1420643672
	Итого:	34		