

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5  
«Центр современных индустриальных технологий»  
МАОУ СОШ №5 "Центр ИнТех"

РАССМОТРЕНО  
Координационно-  
методическим советом МАОУ  
СОШ №5 «Центр ИнТех»

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора  
по УВР  
Горелкина О.В.  
ФИО

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
  
Приказом № 496  
от «01» сентября 2023 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «ОФП»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утверждённым приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);
- уставом МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Рабочей программой воспитания МАОУ СОШ №5 «Центр ИнТех»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие

мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Общая физическая подготовка является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как ОФП может привести в хорошую физическую форму. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего звена в двигательную активность и кардио-тренировки через систему ОФП.

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА:**

курс внеурочной деятельности «ОФП» нацелен на помощь учащемуся:

- в укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Согласно учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности отводится 34 часа (1 час в неделю).

Срок реализации рабочей программы 1 год.

При реализации программы используются различные образовательные технологии деятельностного типа, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №5 "Центр ИнТех", призвана обеспечить достижение следующих личностных результатов:

### **Личностные результаты обучения:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты** освоения физической культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;



- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (34 часа)**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел 1: Основы знаний** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся:

- техника безопасности;
- правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале;
- спорт и здоровье;
- соблюдение личной гигиены;
- распорядок дня;
- знакомство с историей древних и современных Олимпийских игр.

## **Раздел 2: Общая физическая подготовка**

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)**

«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. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

«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. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

### **Раздел 4. Двухсторонние игры**

«Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и

тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Раздел 2: Общая физическая подготовка	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Раздел 4: Двухсторонние игры	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Раздел 2: Общая физическая подготовка	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Раздел 3: Специальная физическая	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>подготовка (СФП)</b>				
<b>4</b>	<b>Раздел 4: Двухсторонние игры</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>1</b>	<b>Раздел 1: Основы знаний</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>2</b>	<b>Раздел 2: Общая физическая подготовка</b>	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>4</b>	<b>Раздел 4: Двухсторонние игры</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Раздел 2: Общая физическая подготовка	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Раздел 4: Двухсторонние игры	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1: Основы знаний	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Раздел 2: Общая физическая подготовка	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4	Раздел 4: Двухсторонние игры	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Вводный инструктаж	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Общеразвивающие упражнения с мячом	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Метание малого мяча на дальность	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Дыхательная гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

10	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Подвижная игра: «Вышибалы»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Общеразвивающие упражнения в положении лежа	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Дыхательная гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Прыжковые упражнения. Эстафеты	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Стойка баскетболиста	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Общеразвивающие упражнения в положении сидя	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

25	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Нижняя подача	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Учебная игра	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Специальные беговые упражнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Кроссовая подготовка	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Техника безопасности	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Комплекс упражнений на развитие подвижности	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Комплекс упражнений на развитие скорости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Комплекс упражнений на развитие ловкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Комплекс упражнений на развитие координации	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Прыжковые упражнения	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Дыхательная гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Подвижная игра: «Вышибалы»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

14	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Дыхательная гимнастика	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Прыжковые упражнения. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Стойка баскетболиста	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Учебная игра	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Общеразвивающие упражнения в положении сидя	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Нижняя подача	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Учебная игра	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Специальные беговые упражнения	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Метание малого мяча на дальность	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Кроссовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Эстафетный бег	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Кроссовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

5	Прыжки в длину с места	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Способы организации самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Упражнения на развитие скоростных качеств	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Упражнения на развитие выносливости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Подъем туловища из положения лежа на животе	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Дыхательная гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Общеразвивающие упражнения в положении сидя	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Развитие двигательных качеств	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Развитие координации движений	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Упражнения с набивным мячом	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Силовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

20	Ведение баскетбольного мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Упражнения для развития быстроты	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Развитие ловкости. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Развитие прыгучести. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Нападающий удар	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Игра в защите и нападении	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Верхняя и нижняя подача мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Двусторонняя учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Упражнения с набивным мячом	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Упражнения на развитие прыгучести	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Предупреждение травматизма на занятиях ОФП	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Самоконтроль и гигиена на занятиях ОФП	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Кроссовая подготовка. Игры на развитие координации	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Кроссовая подготовка. Игры на развитие координации	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Бег на выносливость до 2 км.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Преодоление полосы препятствий. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Развитие быстроты	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Развитие выносливости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Прыжки с гимнастической скакалкой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

13	Упражнения на развитие силы	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Перехват мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Зонная защита	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Лазанье по канату	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Лазанье по канату	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Подтягивания	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Нападающий удар	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Игра в защите и нападении	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Двусторонняя учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
30	Двусторонняя учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Техника спринтерского бега	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

33	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту		
1	Предупреждение травматизма	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Эстафетный бег	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Кроссовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Прыжки в длину с разбега	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Кроссовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Упражнения на развитие силы	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Упражнения на развитие скорости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Правила проведения соревнований, судейство	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Силовая гимнастика. Отжимание от пола	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Силовая гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

12	Подтягивание на перекладине	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Сгибание и разгибание туловища	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
16	Лазанье по канату	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
17	Общеразвивающие упражнения в парах	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
18	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
19	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
20	Упражнения на формирование гибкости	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
21	Упражнения на формирование осанки	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
22	Дыхательная гимнастика	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
23	Силовая подготовка. Игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
24	Силовая подготовка. Эстафеты	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
25	Нападающий удар	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Игра в нападении	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Нижняя и верхняя прямая подача мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Игра в защите и нападении	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
29	Учебная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

30	Упражнения для развития прыгучести	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
31	Легкоатлетическая эстафета	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
32	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
33	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34	Кроссовая подготовка	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34				