

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа -Югры

Муниципальное образование Березовского района ХМАО-Югры
Администрация Березовского района

Комитет образования
МАОУ «Приполярная СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Н.В.Коновалова

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР



М.А.Солодаренко

Приказ № 70
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Приказ № 70

от «26» 08 2024 г.

Акатова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕКЛАССНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебного предмета «Подвижный калейдоскоп»

для обучающихся 6-9 класса

с.п. Приполярный 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Подвижный калейдоскоп»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта.

В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия ОФП (далее –общая физическая подготовка), которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия ОФП являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия ОФП имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Цели изучения модуля «Подвижный калейдоскоп»

Цель Модуля - обучение основам ОФП (бега, прыжков, кувырков, метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств ОФП.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение

объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами ОФП;

- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;

- формирование общих представлений о различных видах ОФП, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов ОФП с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

- популяризация ОФП в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами ОФП в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности ОФП решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами ОФП;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место модуля «Подвижный калейдоскоп» в учебном плане

Модуль реализуется на уроках физической культуры в 6 – 9-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, в рамках внеурочной деятельности:

- в 6 классе -34 часа, в 7 классе -34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа (Всего в 6-9-х классах –408 часов).

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции

обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе ОФП и формированию новых компетенций средствами бега, прыжков и метаний, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПОДВИЖНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Подвижный калейдоскоп» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных форм ОФП.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий ОФП, с учебной, игровой и соревновательной

деятельностью по различным формам ОФП и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития ФКиС;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами ОФП;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии ОФП;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами ОФП.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных форм ОФП, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных формах ОФП;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами ОФП;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования*:

знания о значении ОФП, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли ОФП в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность;

умение характеризовать формы ОФП (кувырки, ходьба на лыжах, бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание дисциплин и программ соревнований по основным видам спорта, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам соревнований в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов ОФП; знание прикладного значения ОФП;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий ОФП на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных

видах ОФП; упражнения для изучения техники отдельных форм ОФП их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для ОФП в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий ОФП, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах ОФП.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПОДВИЖНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

Раздел 1. Характеристика форм ОФП

Характеристика видов ОФП (бег, кувырки, ходьба на лыжах, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по видам спорта.

Занятия ОФП как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах ОФП. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков, кувырков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий ОФП.

Влияние занятий ОФП. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами ОФП на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях ОФП. Личная гигиена во время занятий ОФП. Форма одежды/экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами ОФП.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами ОФП. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами ОФП. Характерные травмы во время

занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами ОФП. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах ОФП. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов ОФП, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами

соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).

IV. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое обеспечение

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий ОФП, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов двигательных действий.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных форм ОФП позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями.

В целях реализации программы обучения двигательных действий в образовательной деятельности используются педагогические **технологии**:

- Здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- технологии создания ситуации успеха;
- деятельного подхода (диалоговая форма общения);
- коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Материально-технического обеспечения

Мячи баскетбольные – 20 шт.	Гранаты для метания – 20 шт.	Барьеры легкоатлетические – 8 шт.
Мячи футбольные – 8 шт.	Скакалки – 40 шт.	Барьеры для прыжков – 8 шт.
Мячи волейбольные – 20 шт.	Обручи – 25 шт.	Мячи теннисные – 50 шт.
Стенки гимнастические – 4 шт.	Кегли – 30 шт.	Конь гимнастический – 1 шт.
Маты гимнастические – 25 шт.	Палки лыжные – 30 шт.	Мостик гимнастический – 1 шт.
Канат – 1 шт.	Ботинки лыжные – 30 шт.	Ракетки – 8 шт.
Перекладина – 2 шт.	Лыжи беговые – 30 шт.	Мягкие модули – 20 шт.
Сетка волейбольная – 3 шт.	Скамейки гимнастические – 8 шт.	Стойки беговые – 20 штук

V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «Подвижный калейдоскоп»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПОДВИЖНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Характеристика ОФП (5-9 класс)	
Характеристика различных форм ОФП (бега, кувырков, ходьбы на лыжах, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	<i>Уметь</i> характеризовать различные виды ОФП (бег, кувырки, бег на лыжах, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Основные правила проведения соревнований по видам спорта.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по различным видам спорта. <i>Характеризовать</i> основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, выявлять сходство и различия с современными правилами этих видов.

	<i>Знать</i> основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.
Занятия ОФП как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	<i>Знать и понимать значение</i> ОФП, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> ОФП как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах ОФП и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	<i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами ОФП.
Значение занятий различными видами ОФП на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий различными видами ОФП на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к спортивным сооружениям для занятий ОФП (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	<i>Знать</i> основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.
Основные средства и методы обучения технике различных видов ОФП.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов ОФП.	<i>Знать</i> о прикладном значении бега, прыжков и метаний.
Игры и развлечения при занятиях различными видами ОФП.	<i>Знать</i> игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов ОФП.
Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами ОФП на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами ОФП.

манеже.	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5-9 класс)	
Самоконтроль во время занятий различными видами ОФП. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<p><i>Применять способы самоконтроля во время занятий различными видами ОФП в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</i></p> <p><i>Знать и определять первые внешние признаки утомления.</i></p> <p><i>Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию).</i></p> <p><i>Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.</i></p>
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий ОФП.	<i>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях ОФП в раздевалке, душевой, на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).</i>
Правильное сбалансированное питание в различных видах ОФП.	<i>Знать основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами ОФП, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.</i>
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах ОФП; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	<i>Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами ОФП, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</i>
Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам ОФП – бегу, прыжкам и</i>

	<p>метаниям.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами ОФП.</p>
<p>Судейство простейших спортивных соревнований по основным видам соревнований в качестве судьи.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. <i>Уметь</i> правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, <i>измерять и оценивать</i> результаты.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>
<p>Характерные травмы во время занятий различными видами ОФП и мероприятия по их профилактике.</p>	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях различными видами ОФП.</p> <p><i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. <i>Анализировать</i> выполненное технических действий (приемов) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
<p>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах ОФП.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных</p>

	упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах ОФП.	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах ОФП (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах). <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений, учитывать чувствительные периоды развития подростков.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов ОФП.	<i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов ОФП. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.
Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами бега, прыжков	<i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. <i>Организовывать, проводить и</i>

<p>и метаний.</p>	<p><i>принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам ОФП; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам ОФП.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, <i>уметь устранять</i> их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов различных видов ОФП в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Прикладные виды ОФП (кросс).</p>	<p><i>Владеть</i> прикладными видами ОФП</p>

	(кроссовый бег в затрудненных условиях).
Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах ОФП (беге, прыжках и метаниях).
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам ОФП. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах ОФП.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	2	2	2	
Итого по разделу		2	2	2	2	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	2	2	2	2	
2.2	Самостоятельные спортивные игры и спортивные эстафеты	2	2	2	2	
2.3	Строевые команды и построения	1	1	1	1	
Итого по разделу		5	5	5	5	

		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	6	6	6	6	
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	8	8	8	8	
1.3	Организуемые команды и приёмы	2	2	2	2	
Итого по разделу		16	16	16	16	
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	10	11	11	11	
Итого по разделу		11	11	11	11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34	34	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила безопасного поведения при занятиях ОФП на стадионе, в спортивном зале и на местности. Форма одежды для занятий различными формами ОФП.	1
2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных форм ОФП. Комплекс прыжковых упражнений.	1
3	Виды ОФП (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Комплекс упражнений для развития двигательной активности.	1
4	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1
5	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1
6	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1
7	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1
8	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1
9	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
10	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
11	Игры с гимнастическим предметом	1
12	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1
13	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1
14	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1
15	Режим дня при занятиях ОФП. Правила личной гигиены во время занятий ОФП.	1
16	Лыжная подготовка. Скользящий шаг, подъем «елочкой»	1
17	Лыжная подготовка. Обучение технике лыжных ходов.	1
18	Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке лыжника, подъем «елочкой»	1
19	Лыжная подготовка. Обучение технике лыжных ходов.	1
20	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы.	1
21	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1

22	Техника выполнения упражнений с мячом: ловля, передача мяча в парах на месте.	1
23	Техника выполнения упражнений с мячом: ловля, передача мяча в парах на месте. Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1
24	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса. Подвижные игры с элементами ловли мяча.	1
25	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции	1
26	Легкая атлетика: эстафета, передача эстафетной палочки	1
27	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1
28	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
29	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1
30	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1
31	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1
32	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1
33	Туристические игры и спортивные эстафеты	1
34	Туристические игры и спортивные эстафеты	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1		1
2	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами ОФП.	1
3	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1
4	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1
5	Правила безопасного поведения при занятиях ОФП на стадионе, в спортивном зале и на местности. Форма одежды для занятий различными формами ОФП.	1
6	Виды ОФП (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Комплекс упражнений для развития двигательной активности.	1
7	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1
8	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1
9	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1
10	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1
11	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
12	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
13	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1
14	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1
15	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1
16	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1
17	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
18	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
19	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1

20	Лыжная подготовка. Подъем "Елочкой". Спуск в основной стойке лыжника.	1
21	Лыжная подготовка. Торможение. Повороты.	1
22	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов в эстафетах.	1
23	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
24	Легкая атлетика. Бег на короткие и длинные дистанции.	1
25	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1
26	Техника выполнения прыжков через скакалку	1
27	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1
29	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
30	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
31	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1
32	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1
34	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами ОФП.	1
2	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1
3	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1
4	Правила безопасного поведения при занятиях ОФП на стадионе, в спортивном зале и на местности. Форма одежды для занятий различными формами ОФП.	1
5	Виды ОФП (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Комплекс упражнений для развития двигательной активности.	1
6	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1
7	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1
8	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1
9	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
10	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
11	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1
12	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1
13	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1
14	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1
15	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1
16	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1

	гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	
17	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
18	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
19	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
20	Лыжная подготовка. Подъем "Елочкой". Спуск в основной стойке лыжника.	1
21	Лыжная подготовка. Торможение. Повороты.	1
22	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов в эстафетах.	1
23	Освоение и демонстрация техники формирования навыков бега	1
24	Освоение и демонстрация техники стилей спортивной ходьбы и бега	1
25	Методика оценки изменений показателей скорости при беге на определенное расстояние	1
26	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1
27	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1
28	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1
29	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1
30	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1
31	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1
32	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1
33	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1
34	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами ОФП.	1
2	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1
3	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1
4	Правила безопасного поведения при занятиях ОФП на стадионе, в спортивном зале и на местности. Форма одежды для занятий различными формами ОФП.	1
5	Виды ОФП (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Комплекс упражнений для развития двигательной активности.	1
6	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1
7	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1
8	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1
9	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1
10	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1
11	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1
12	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1
13	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1
14	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1
15	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1

16	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1
17	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
18	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1
19	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
20	Лыжная подготовка. Подъем "Елочкой". Спуск в основной стойке лыжника.	1
21	Лыжная подготовка. Торможение. Повороты.	1
22	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов в эстафетах.	1
23	Освоение и демонстрация техники формирования навыков бега	1
24	Освоение и демонстрация техники стилей спортивной ходьбы и бега	1
25	Методика оценки изменений показателей скорости при беге на определенное расстояние	1
26	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1
27	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1
28	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1
29	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1
30	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1
31	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
32	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
33	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1
34	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1