

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №16»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБОУ «С(К)ОШ №16» г.Симферополя)

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей АФК, технологии, ОБЖ. Протокол от 29.08.2023г. №3	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Т.В.Карплюк 29.08.2023г	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «С(К)ОШ №16 г.Симферополя Н.М.Боброва Приказ от 29.08.2023г №275
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-10 КЛАССОВ**

Симферополь, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2
3. ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4
4. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	6
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	13
8. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» предназначена для ООО в условиях коррекционной школы для детей с ОВЗ (ТНР), разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 основного общего образования. Составлена на основе программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся с ОВЗ (ТНР), 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

При создании примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы общей физической для саморазвития и самоопределения.

Учебный курс внеурочной деятельности «ОФП» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Общая физическая подготовка – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по общей физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации

сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

3. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Задачи реализации программы:

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Коррекционные задачи :

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

4. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа рассчитана на 34 ч. в год для каждого класса 5, 6, 7,8, 9,10 классов из расчёта 1 час в неделю. Общее количество часов – 408 час.

Продолжительность занятия - 40 мин.

Возрастная группа: 10–17 лет

Наполняемость группы: 8–15 обучающихся.

Формы занятий: игры, является групповое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок в виде беседы, демонстрации техники и т.п.

Виды деятельности: игровая, познавательная,

Формы подведения итогов:

- промежуточное – практическое занятие;

- итоговое – в форме тестов по теоретической и практической (физической) подготовке.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МБОУ «С(К)ОШ №16». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; упражнения на равновесие и развитие гибкости, силовые упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места. Метание мяча. Челночный бег. Прыжки на скакалке.

Раздел 4. Подвижные игры.

«Мяч-соседу», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «эстафеты». «Вышибала», "Удочка", "Падающая башня", "Светофор".

Раздел 5. Волейбол.

Освоение основных приемов игры: прием и передача мяча верхняя и нижняя, над собой, в парах ,в тройках. Нижняя подача мяча через сетку. Игровые задания. Развитие физических качеств. Жесты судей. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам "Пионербол", развитие физических качеств.

Раздел 6. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Баскетбол.

Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

6 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; подъём силой на перекладине.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег; кросс. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.

Раздел 4. Подвижные игры.

«Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «эстафеты». «Вышибала»

Раздел 5. Волейбол.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Нападающий удар, Отбивание мяча в прыжке, Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств

Раздел 6. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

7 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; подъём силой на перекладине.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег; кросс. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.

Раздел 4. Подвижные игры.

«Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «эстафеты». «Вышибала»

Раздел 5. Волейбол.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Нападающий удар, Отбивание мяча в прыжке, Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств

Раздел 6. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Техническая подготовка, игра по упрощённым правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

8 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; подъём силой на перекладине.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег; кросс. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.

Раздел 4. Волейбол.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Нападающий удар, Отбивание мяча в прыжке, Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств

Раздел 5. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

9 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; подъём силой на перекладине.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег; кросс. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.

Раздел 4. Волейбол.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Нападающий удар, Отбивание мяча в прыжке, Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств

Раздел 5. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

10 класс

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 2. Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, Акробатические упражнения; подъём силой на перекладине.

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Медленный бег; кросс. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.

Раздел 4. Волейбол.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Основы судейской технологии.

Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Нападающий удар, Отбивание мяча в прыжке,
Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств

Раздел 5. Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Участие в соревнованиях.

Раздел 6. Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	3	0,5	2,5	https://infourok.ru/

3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/
4	Баскетбол	3	0,5	2,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	4	0,5	3,5	https://rosuchebnik.ru/
6	Подвижные игры	6	1	5	https://edsoo.ru/
7	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	6	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 6 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	3	0,5	2,5	https://infourok.ru/
3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/
4	Баскетбол	3	0,5	2,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	4	0,5	3,5	https://rosuchebnik.ru/
6	Подвижные игры	6	1	5	https://edsoo.ru/
7	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	6	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 7 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	3	0,5	2,5	https://infourok.ru/

3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/
4	Баскетбол	3	0,5	2,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	4	0,5	3,5	https://rosuchebnik.ru/
6	Подвижные игры	6	1	5	https://edsoo.ru/
7	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	6	28	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 8 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	5	0,5	4,5	https://infourok.ru/
3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/
4	Баскетбол	5	0,5	4,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	6	1	5	https://rosuchebnik.ru/
6	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	5,5	28,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 9 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	5	0,5	4,5	https://infourok.ru/
3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/

4	Баскетбол	5	0,5	4,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	6	1	5	https://rosuchebnik.ru/
6	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	5,5	28,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 10 класса

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Электронные ресурсы
1	Физическая культура и спорт. Правила и техника безопасности	1	1	0	https://nsportal.ru/
2	Лёгкая атлетика	5	0,5	4,5	https://infourok.ru/
3	Футбол	8	1,5	6,5	https://kopilkaurokov.ru/
4	Баскетбол	5	0,5	4,5	https://multiurok.ru/
5	Гимнастика	6	1	5	https://rosuchebnik.ru/
6	Волейбол	9	1	8	https://nsportal.ru/
	ИТОГО	34	5,5	28,5	

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 1.Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.
- 2.Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г
- 3.Учебник: Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., и др., 2018г.
- 4.Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. М.: АСТ, Астрель.2016г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
3. Методическое пособие. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Готов к труду и обороне .(ГТО). В.Н. Малиц, В.В. Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.
Литература для воспитанников.
4. « Спорт в школе » М.Г. Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: // . www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmunities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmunities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html.](https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html)
4. Социальная сеть работников образования:
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:
<https://infourok.ru/obrazovatelnyayaprogramma-dopolnitelnogo-obrazov>