

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования №4»

**У Т В Е Р Ж Д Е Н О**

приказом МОБУ «СОШ

«Муринский ЦО № 4»

от 29.08.2024 г. № 365-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному курсу**  
**«Общая физическая подготовка»**

7 класс, 34 часа

2024 - 2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
6. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
7. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
10. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;
11. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

13. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

14. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4».

15. Устав МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4».

Согласно действующему учебному плану МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4» на 2024-2025 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34 учебных недели, 34 часа в год 1 час в неделю.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

БФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, БФП является фундаментом.

БФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. БФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 7 классов общеобразовательных учреждений.

Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно–игровой деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## 2. Содержание учебного курса

### **Общая физическая подготовка**

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью

и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Беговые упражнения:* Низкий старт до 30 м. Гладкий бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 2000 м.

*Прыжковые упражнения:* Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

*Упражнения в метании:* Метание малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).

### **Модуль «Гимнастика».**

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами):* Комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями (3 - 5 кг), гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, эспандером и т.д.

*Упражнения общеразвивающей направленности без предметов:* Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

*Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). "мост" и

поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с элементами в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку.

*Опорные прыжки:* Прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 100 см) девушки; углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 110 см) юноши.

*Висы и упоры:* Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).

### **Модуль «Спортивные игры».**

#### **Баскетбол.**

*Перемещения с мячом и без мяча:* Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом. Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передачи мяча:* Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника.

*Ведение мяча:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Броски мяча:* Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м,80см.

*Тактические действия в нападении и защите:* Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 5:5, 4:4, 3:3, 2:2 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Участие в соревнованиях.

#### **Волейбол.**

*Перемещения без мяча:* Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

*Передачи и прием мяча:* Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой.

*Подача и нападающий удар:* Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

*Тактика игры:* Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3). Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. Одиночное блокирование и страховка.. Действие и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

### **3. Ожидаемые результаты**

### **Личностные результаты**

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

### **Предметные результаты**

К концу освоения программы обучающиеся научатся:

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;



- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

#### **4. Формы и методы организации занятий**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Формы занятий: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- БФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

*Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

*Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия.*

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## 6. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	количество часов
1	Специальная физическая подготовка	34
1.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	8
2.2	Модуль «Гимнастика».	6
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10
2	Общая физическая подготовка	в процессе занятий

## 7. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.		
2	Бег по дистанции. Подвижная игра «Русская лапта»		
3	Эстафетный бег. Бег 60 м. на результат.		
4	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15. Развитие выносливости.		
5	Бег 2000 м. на результат.		
6	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Русская лапта»		
7	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Развитие координации движений.		
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов. Развитие гибкости.		
10	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).		
11	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики); "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) кувырки вперед и назад. Развитие координации движений.		
12	Опорные прыжки: опорный прыжок согнув ноги (конь в		

	ширину, высота 100 см) девушки; углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 110 см) юноши. Развитие скоростных способностей.		
13	Висы, упоры, передвижения на гимнастических снарядах. Развитие силовых способностей.		
14	Прохождение усложнённой полосы препятствий. Развитие координации движений.		
15	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Развитие скоростных способностей.		
16	Остановка « прыжком» и « в два шага». Повороты без мяча и с мячом. Развитие скоростных способностей.		
17	Ловля и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координации движений.		
18	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие скоростных способностей.		
19	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Развитие силовых способностей.		
20	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры.		
21	Тактика свободного нападения. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3.		
22	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координации движений.		
23	Взаимодействие в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя учебная игра.		
24	Игра по правилам мини-баскетбола. Развитие выносливости.		
25	Техника безопасности на занятиях волейбола. Передвижения, остановки в стойке. Развитие скоростных способностей.		
26	Верхняя прямая подача в заданную точку зоны площадки. Развитие координации движений.		
27	Приёма мяча с подачи и от сетки. Развитие силовых способностей.		
28	Передача за спину и в прыжке через сетку. Подвижные игры.		
29	Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных элементов.		
30	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Развитие скоростных способностей.		
31	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3). Развитие координации движений.		
32	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.		
33	Игры и игровые задания по упрощённым правилам.		
34	Игра по правилам. Развитие выносливости.		

### Список литературы

*Учебно – методическое обеспечение курса*

- 1 Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Зимин А.М.
2. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций. Одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г. 2. Рабочая программа для предметной линии учебников по физической культуре. 5 – 9 классы. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2020г.

*Методическая литература:*

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag. Ru 6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)

*Информационное обеспечение курса Электронные ресурсы:*

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
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>.
4. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii\\_ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii_ofp) 5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obra>