

РЕКОМЕНДОВАНА
Решением Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 2»
Протокол от 25.06.2025 № 13



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Базовая физическая культура»

Североуральский муниципальный округ
2025 г.

1. Пояснительная записка

Согласно действующему учебному плану МАОУ "СОШ № 2" на 2025- 2026 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Базовая физическая культура» предусматривает 34 учебных недель, 34 часов 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.

ОФП - 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, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - 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 7-9 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, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

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

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: ОФП 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).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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

- представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. ***Самостоятельные игры и развлечения.***

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

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

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

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения

функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно - силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают

положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий

физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь вовремя занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и

Устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные (подвижные игры) игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) *Спортивные (подвижные) игры.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

Получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о соблюдении правил игры
- будут уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные и спортивные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интереса к положительным эмоционально-ценностным отношениям к спортивно-оздоровительной деятельности;
- Умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Формы контроля

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - взаимоконтроль;
 - самоконтроль;
 - итоговый контроль умений и навыков;

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до 90 градусов. Бег на 30, 60, 100, 500, 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам спорта. Соревнования по лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении года.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	6			
1.2	Легкая атлетика	6			
1.3	Подвижные и спортивные игры	12			
1.4	Плавание	10			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
1.2	Подвижные и спортивные игры	18			
1.3	Легкая атлетика	8			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
1.3	Подвижные и спортивные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Акробатические комбинации	1				
2	Стойка на голове с опорой на руки	1				
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
4	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
6	Лазанье по канату в два приёма	1				
7/1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
8/2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				
9/3	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м					
10/4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
11/5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
12/6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				
13/1	Передача и ловля баскетбольного мяча после отскока от пола.	1				
14/2	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
15/3	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
16/4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
17/1	Верхняя прямая подача мяча	1				
18/2	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
19/3	Перевод мяча за голову	1				
20/4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				

21/1	Средние и длинные передачи футбольного мяча по прямой и диагонали	1				
22/2	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
23/3	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
24/4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
25/1	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде.	1				
26/2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде.	1				
27/3	Упражнения для повторения техники кроль на груди.	1				
28/4	Упражнения для повторения техники кроль на груди.	1				
29/5	Упражнения для повторения техники кроль на спине.	1				
30/6	Упражнения для повторения техники кроль на спине.	1				
31/7	Упражнения для повторения техники брасс.	1				
32/8	Упражнения для повторения техники брасс.	1				
33/9	Учебные прыжки в воду.	1				

34/10	Прикладное плавание.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Акробатические комбинации	1				
2	Акробатические комбинации	1				
3	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
5	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
7	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
8	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
9/1	Бег на короткие и средние дистанции	1				

10/2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
11/3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				
12/4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
13/5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
14/6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				
15/7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
16/8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				
17/1	Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
18/2	Передача баскетбольного мяча одной рукой снизу	1				
19/3	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
20/4	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				

21/5	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
22/6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
23/1	Прямой нападающий удар	1				
24/2	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
25/3	Тактические действия в защите	1				
26/4	Тактические действия в нападении	1				
27/5	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
28/6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
29/13/1	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
30/14/2	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
31/15/3	Правила игры в мини-футбол	1				
32/16/4	Правила игры в мини-футбол	1				
33/17/5	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
34/18/6	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Судейская	1				

	практика.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Длинный кувырок с разбега	1				
2	Кувырок назад в упор	1				
3	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
5	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
6	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				
7	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
8	Упражнения черлидинга	1				
9/1	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30	1				

	м, 60 м или 100 м					
10/2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				
11/3	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				
12/4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
13/5	Прыжки в высоту	1				
14/6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				
15/7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				
16/8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				
17/1	Ведение баскетбольного мяча	1				
18/2	Передача баскетбольного мяча	1				
19/3	Приемы и броски баскетбольного мяча на месте	1				
20/4	Приемы и броски баскетбольного мяча в прыжке	1				
21/5	Приемы и броски мяча после ведения	1				
22/6	Игровая деятельность с	1				

	использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.					
23/1	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
24/2	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
25/3	Приёмы и передачи в движении	1				
26/4	Нападающий удар	1				
27/5	Блокирование	1				
28/6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
29/1	Ведение футбольного мяча	1				
30/2	Приемы мяча	1				
31/3	Передачи мяча	1				
32/4	Остановки и удары по мячу с места	1				
33/5	Остановки и удары по мячу в движении	1				
34/6	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Судейская практика.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128247

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026