

Муниципальное образование город Алейск Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
лицей города Алейска Алтайского края

«Рассмотрено»: ШМО дополнительного образования Протокол №1 от «28»августа 2023г. Федоров В.В.	«Согласовано»: Заместитель директора по УВР Кочеткова Е.С. «29»августа 2023г.	«Утверждено»: Директором МБОУ-лицей _____ /В.Д.Захаренко/ Приказ № 206 от «31» августа 2023г.
--	--	---

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

основное общее образование  
5-9 класс

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**Разработчик:**  
учитель физической культуры  
В.В.Федоров

Алейск, 2023г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 5 классов «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ- лицея г. Алейска.

На изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 5-9 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебных недель).

Рабочая программа адаптирована для обучающихся с ОВЗ. Разработана в соответствии с Рабочей программой воспитания

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Актуальность программы** заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

**Целью** данной рабочей программы является предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Задачи:**

передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;

укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;

формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

**Особенность программы.** Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве школьных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний.

Срок реализации данной программы – 5 лет. На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.

#### **Формы занятий: обучающее занятие;**

по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;

тренировочные занятия; контрольные занятия.

Формой представления результатов являются контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов), которые проводятся в конце учебного года.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

#### Личностные результаты:

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха \неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья; овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; развитие общей физической подготовки; развитие специальной физической подготовки; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1 Знания о физической культуре	2
2	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности	2
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	21
4	Раздел 4. Спорт	9

## 2. Тематическое планирование

№п/п	Тема урока/ раздел	Всего часов
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		2
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b>		2
3	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.	1
4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		21
5	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1
6	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1
7	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
8	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1
9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1
10	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1
15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для 1 развития выносливости	1

16	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1
25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1
<b>Раздел 4. Спорт</b>		9
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1

Итого:	34
--------	----

## 6 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	21
4	Раздел 4. Спорт	9

## 2. Тематическое планирование

№п/п	Тема урока/ раздел	Всего часов
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		2
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b>		2
3	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Ведение дневника физической культуры.	1
4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		21
5	Знакомство с понятием «физкультурнооздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1
6	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1
7	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1
8	Модуль «Гимнастика» . Кувырок вперед ноги «скрестно»	1
9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1
10	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой . Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие	1

	дистанции	
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1
15	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для 1 развития выносливости	1
16	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
17	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1
25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1
<b>Раздел 4. Спорт</b>		9
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1

32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Итого:		34

7 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	20
4	Раздел 4. Спорт	10

## 2. Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема урока/ раздел	Всего часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		2
1	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1
2	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		2
3	Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой .Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	1
4	Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и 1 процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		20
5	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1
7	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1
8	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью	1

	по канату в два приёма	
9	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ - аэробики	1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1
15	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1
16	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1
17	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1
18	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1
21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1
22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1
23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1
<b>Раздел 4. Спорт</b>		10
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1

	требований комплекса ГТО	
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Итого:		34

8 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	1
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	17
4	Раздел 4. Спорт	14

## 2. Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема урока/ раздел	Всего часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		1
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		2
2	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела	1
3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		17

4	Профилактика умственного перенапряжения	1
5	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1
11	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1
13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1
20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1
<b>Раздел 4. Спорт</b>		14
21	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
22	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
26	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
Итого:		34

## 9 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	1
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	17
4	Раздел 4. Спорт	14

## 2. Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема урока/ раздел	Всего часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		1
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		2
2	Коррекция нарушения осанки Коррекция избыточной массы тела	1

3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		17
4	Профилактика умственного перенапряжения	1
5	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1
11	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	1
13	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
16	Модуль «Спортивные игры. 1 Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1
18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1
20	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1
<b>Раздел 4. Спорт</b>		14
21	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
22	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1



