Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Фунтиковская средняя общеобразовательная школа

Топчихинского района

Принято на заседании Утверждаю:

Педагогического совета ИО директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 2 от «30»08. 2023

«30» 08. 2023г. № приказа 66/1

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивное совершенствование»

5 класс

Сроки реализации 2023-2024 гг.

35 часов.

Составитель: Золоторёва Т.В.

Учитель физической культуры

С. ФУНТИКИ 2023

1. **Пояснительная записка**
   1. **Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа.**

Рабочая программа спортивные секции составлена на основании:

1. Устава МКОУ Фунтиковская СОШ.
2. Учебного плана ОУ на 2023-2024 учебный год.
3. Локального акта ОУ.
4. Авторской программы В.И. Ляха Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2016 Рабочая программа по секциям общей физической подготовке разработана на основе учебного плана образовательного учреждения. [Закон](consultantplus://offline/ref=D69A8D8CA0D066856C9375F9F7CC2EA0C242B2A673219F6015048069CEhE3DJ) Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013 г. № 191-0139/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660);

з[акон](consultantplus://offline/ref=D69A8D8CA0D066856C936BF4E1A070ACC54AEBAC702090364C5BDB3499E49A22h738J) Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»; постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 № 617 «Об утверждении стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012 – 2017 годы»; устав МБОУДОД «Топчихинский Детско – юношеский центр»; основная образовательная программа МБОУДОД «Топчихинский Детско – юношеский центр».

1.2.**Общая характеристика:**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Педагогическая целесообразность применения программы по секциям в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Баскетбол  позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к определенному виду спорта.   И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Волейбол  позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к определенному виду спорта.   И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в передаче мяча, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Легкая атлетика  позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к определенному виду спорта.   Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий вида деятельности. Упражнения при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения развивают не только крупные, но и мелкие мышцы , увеличивают подвижность суставов .

Лыжные гонки  позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к определенному виду спорта.   Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий вида деятельности. Упражнения при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения развивают не только крупные, но и мелкие мышцы , увеличивают подвижность суставов .

1.3**.Цель и задачи программы:**

**Цель:**На основе интересов и склонностей учащихся углубить знание, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивных видах спорта, достигнуть нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам,мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

**Задачи:**

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивных игр;
* воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств.

1.**4. Место предмета:**

Преподавание секций «Легкая атлетика, Лыжные гонки» , «Баскетбол», «Волейбол», «Пионербол» предоставляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием предметной области «Физическая культура» ФГОС основного общего образования. Преподавание рассчитано на изучение секций «Легкая атлетика, Лыжные гонки » отводится 70 часов (2 часа в неделю); «Баскетбол» 35 часов (1 час в неделю ; «Волейбол; 35 часов (1 час в неделю); «Пионербол» 35 часов (1 час в неделю). Планирование преподавание и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре УМК «Физическая культура» под ред. М.Я. Виленского. Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

**2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения занятий секциями.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для секций направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в спортивных играх: играть в спортивные игры (по правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, пионерболу;

• владеть правилами поведения на соревнованиях,: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

***3.*Содержание занятий .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия |
|  | Лёгкая атлетика | 9 | - |
|  | Баскетбол | 9 | - |
|  | Лыжные гонки | 8 | - |
|  | Волейбол | 9 | - |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. | |
|  | **ИТОГО** | **35** | **-** |

**4.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Количество часов | | Тема занятий | |
| **Лёгкая атлетика 9** | | | | | | |
| 1 |  | | 1 | | | Низкий верхний старт. Бег на короткие дистанции. |
| 2 |  | | 1 | | | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. |
| 3 |  | | 1 | | | Метание мяча на дальность с разбега. |
| 4 |  | | 1 | | | Прыжок в длину с разбега. |
| 5 |  | | 1 | | | Бег на длинные дистанции на средние дистанции. |
| 6 |  | | 1 | | | Специально - беговые упражнения. |
| 7 |  | | 1 | | | Челночный бег. |
| 8 |  | | 1 | | | Бег на длинные дистанции. |
| 9 |  | | 1 | | | Бег на длинные дистанции. |
| Баскетбол. 9 | | | | | | |
| 10 |  | 1 | | | Перемещения и остановки. Учебная игра. | |
| 11 |  | 1 | | | Ловля и передача мяча. | |
| 12 |  | 1 | | | Комбинации Перемещение, остановки, ловля, передача. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. | |
| 13 |  | 1 | | | Комбинации Перемещение, остановки, ловля, передача. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. | |
| 14 |  | 1 | | | Ведение мяча с сопротивлением. Игра. | |
| 15 |  | 1 | | | Ведение мяча с сопротивлением. Игра. | |
| 16 |  | 1 | | | Броски мяча по кольцу в движении через два шага.Игра. | |
| 17 |  | 1 | | | Броски мяча по кольцу в движении через два шага.Игра. | |
| 18 |  | 1 | | | Броски со средней, дальне дистанции, штрафной бросок. Игра. | |
| **Лыжные гонки 8** | | | | | | |
| 19 |  | 1 | | | Классические лыжные ходы. | |
| 20 |  | 1 | | | Классические лыжные ходы. | |
| 21 |  | 1 | | | Классические лыжные ходы. | |
| 22 |  | 1 | | | Лыжная эстафета. | |
| 23 |  | 1 | | | Повороты на лыжах. | |
| 24 |  | 1 | | | Повороты на лыжах. | |
| 25 |  | 1 | | | Коньковые лыжные ходы. | |
| 26 |  | 1 | | | Прохождение дистанции 2.5 км. | |
| **Волейбол 9** | | | | | | |
| 27 |  | 1 | | Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча различными способами. | | |
| 28 |  | 1 | | Прием мяча различными способами. | | |
| 29 |  | 1 | | Прием мяча различными способами. | | |
| 3 |  | 1 | | Сочетание приемов: прием и передача. Игра. | | |
| 31 |  | 1 | | Сочетание приемов: прием и передача. Игра. | | |
| 32 |  | 1 | | Передачи и приемы мяча. | | |
| 33 |  | 1 | | Передачи и приемы мяча. | | |
| 34 |  | 1 | | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | | |
| 35 |  | 1 | | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | | |

**5. Учебно-методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса..**

В.И. Лях Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы 5-е издание Москва «Просвещени» 2016

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин Т.Ю. Торочкова Физическая культура Методические рекомендации 5,6,7 классы Пособие для учителей общеобразовательных организаций Под редакцией М.Я. Виленского 2-е издание Москва «Просвещение» 2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование имущества | Количество |
| 1. | Мячи баскетбольные | 18 |
| 2. | Мячи волейбольные | 15 |
| 3. | Мячи набивные | 10 |
| 4. | Гимнастические скамейки | 2 |
| 5. | Гимнастические скакалки | 39 |
| 6. | Лыжи | 56 |
| 7. | Лыжные палочки | 82 пары |
| 8. | Мчи 150 грамм (для метания) | 15 |
| 9. | Полоса препятствий (12 элементов) | 1 |
| 10. | Полоса препятствий (24 элемента) | 1 |
| 11. | Обручи | 15 |
| 12. | Сетка волейбольная | 2 |
| 13. | Сетка баскетбольная | 4 |
| 14. | Палки гимнастические | 10 |
| 15. | Диск для метания | 1 |
| 16. | Гранаты | 6 |
| 17. | Ядро | 4 |
| 18. | Щиты баскетбольные | 2 |
| 19. | Стойки для планки | 2 |
| 20. | Планка | 1 |
| 21 | Перекладина высокая | 1 |