МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Солтонского района по образованию

МБОУ Ненинская СОШ имени Героя РФ Лайса А.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет    Протокол №1 от «11» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Управляющий совет  Протокол №3 от «15» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказ №125 от «24» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое поколение»**

для 5-9 классов основного общего образования на

2023-2024 учебный год

Составитель: Полежаева Валентина Васильевна

учитель физической культуры

с.Ненинка 2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение» для обучающихся 5–9 классов, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».

4.Основная образовательная программа образовательного учреждения.  
         5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы.

**Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

        Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

  Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики учащихся, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за спорт!»  нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  на использование их в целях досуга, отдыха.

 Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

         В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих  нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

         Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в образовательном учреждении, на заседании методического объединения учителей физической культуры принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» для обучающихся 5-9 классов, реализация которой будет учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

# Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа «Здоровое поколение» рассчитана на один час в неделю (34учебные недели) в 5–9классах. Большинство занятий проводятся вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: урок, соревнования, спортивные игры и викторины.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Образовательная. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы;
2. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Оздоровительная.  Формирование  у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности;
4. Сформировать у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  на использование их в целях досуга, отдыха;
5. Сформировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения,  физического воспитания;
6. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
7. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

**Содержание программы**

**1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»** (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

**2. Элементы техники национальных видов спорта**(2 часа): русская лапта (5–7 классы), городки (8–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

**3. Оздоровительный бег**(6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

**4. Современные оздоровительные системы физического воспитания**(4 часа): ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (8–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (8–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

**5. Адаптивная физическая культура** (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» (7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

**6. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол** (10 часа) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

**9. Туризм**(5 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники.«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение» обучающиеся должны:

***знать:***

-правила гигиены повседневного быта;

-особенности физического развития школьника;

-влияние неправильной осанки и плоскоспопия на здоровье;

-показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;

-правила предупреждения простудных заболеваний;

-основные правила закаливания организма;

-способы воспитания двигательных способностей;

-виды спортивных игр;

-правила игры;

 -формы двигательной активности;

-особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

***уметь:***

-применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;

составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;

вести дневник самоконтроля;

самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

играть в спортивные игры, соблюдая правила;

самостоятельно совершать беговые упражнения;

применять полученные навыки в самостоятельных и групповых походах.

Основными формами учёта знаний будут: анкетирование учащихся; мониторинг состояния здоровья, практические работы, тесты.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов  каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования тестовых и практических работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, тестирования, спортивные игры, мониторинги, школьная научно-практическая конференция.

    Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | | **Виды деятельности** | | | **Виды, формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | | | **контрольные работы** | | **практические работы** |
| Раздел 1 **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | 4 | | |  | | 4 |  | | | обсуждают рассказ учителя о президентских состязаниях.; разучивают перечень упражнений , входящих в президентские спортивные игры, практикуются в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | 2 | | |  | | 2 |  | | | знакомятся с подвижными играми ( лапта,городки), разучивают подвижные игры, отрабатывают правила в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительный бег** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | **Оздоровительный бег** | | 6 | | |  | | | 6 |  | | знакомятся с техникой оздровительного бега, закрепляют и совершенствуют, обсуждают рассказ учителя о влиянии бега на организм; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | | 6 | | |  | | | 6 |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | |
| 4.1 | **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | 4 | |  | | | 4 | |  | знакомятся с современными оздоровительные системы физического воспитания; применяют их на практике. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 4 | |  | | | 4 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 5. **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | **Адаптивная физическая культура** | | | 3 | |  | | | 3 | |  | знакомятся с адаптивной физической культурой, применяют полученные знания и умения на практике | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Раздел 6. **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивные игры** | | | 10 | |  | | | 10 | |  | знакомятся с правилами спортивных игр, техникой; отрабатывают полученные знания и умения в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 10 | |  | | | 10 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 7. **Туризм** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | **Туризм** | | | 5 | |  | | | 5 | |  | знакомятся с понятием туристический поход, правилами; отрабатывают навыки , которые пригодятся для похода; отрабатывают на практике; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | 5 | |  |  | | |  | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | |  | | | 34 | |  | | | | | | | | | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | | **Виды деятельности** | | | **Виды, формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | | | **контрольные работы** | | **практические работы** |
| Раздел 1 **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | 4 | | |  | | 4 |  | | | обсуждают рассказ учителя о президентских состязаниях.; вспоминают перечень упражнений, входящих в президентские спортивные игры, практикуются в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | 2 | | |  | | 2 |  | | | повторяют правила и технику национальных спортивных игр ( лапта,городки); отрабатывают полученные навыки в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительный бег** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | **Оздоровительный бег** | | 6 | | |  | | | 6 |  | | закрепляют и совершенствуют технику оздоровительного бега, обсуждают рассказ учителя о влиянии бега на организм; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | | 6 | | |  | | | 6 |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | |
| 4.1 | **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | 4 | |  | | | 4 | |  | Продолжают знакомиться с современными оздоровительные системы физического воспитания; применяют их на практике. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 4 | |  | | | 4 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 5. **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | **Адаптивная физическая культура** | | | 3 | |  | | | 3 | |  | продолжают знакомиться с адаптивной физической культурой, применяют полученные знания и умения на практике | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Раздел 6. **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивные игры** | | | 10 | |  | | | 10 | |  | повторяют с правила спортивных игр, технику; отрабатывают знания и умения в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 10 | |  | | | 10 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 7. **Туризм** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | **Туризм** | | | 5 | |  | | | 5 | |  | повторяют правила туристического похода; отрабатывают навыки, которые пригодятся для похода; практика; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | 5 | |  |  | | |  | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | |  | | | 34 | |  | | | | | | | | | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | | **Виды деятельности** | | | **Виды, формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | | | **контрольные работы** | | **практические работы** |
| Раздел 1 **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | 4 | | |  | | 4 |  | | | обсуждают рассказ учителя о президентских состязаниях.; вспоминают перечень упражнений, входящих в президентские спортивные игры, практикуются в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | 2 | | |  | | 2 |  | | | повторяют правила и технику национальных спортивных игр ( лапта,городки); отрабатывают полученные навыки в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительный бег** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | **Оздоровительный бег** | | 6 | | |  | | | 6 |  | | закрепляют и совершенствуют технику оздоровительного бега, обсуждают рассказ учителя о влиянии бега на организм; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | | 6 | | |  | | | 6 |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | |
| 4.1 | **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | 4 | |  | | | 4 | |  | Продолжают знакомиться с современными оздоровительные системы физического воспитания; применяют их на практике. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 4 | |  | | | 4 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 5. **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | **Адаптивная физическая культура** | | | 3 | |  | | | 3 | |  | продолжают знакомиться с адаптивной физической культурой, применяют полученные знания и умения на практике | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Раздел 6. **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивные игры** | | | 10 | |  | | | 10 | |  | повторяют с правила спортивных игр, технику; отрабатывают знания и умения в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 10 | |  | | | 10 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 7. **Туризм** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | **Туризм** | | | 5 | |  | | | 5 | |  | повторяют правила туристического похода; отрабатывают навыки, которые пригодятся для похода; практика; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | 5 | |  |  | | |  | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | |  | | | 34 | |  | | | | | | | | | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | | **Виды деятельности** | | | **Виды, формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | | | **контрольные работы** | | **практические работы** |
| Раздел 1 **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | 4 | | |  | | 4 |  | | | обсуждают рассказ учителя о президентских состязаниях.; вспоминают перечень упражнений, входящих в президентские спортивные игры, практикуются в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | 2 | | |  | | 2 |  | | | повторяют правила и технику национальных спортивных игр ( лапта,городки); отрабатывают полученные навыки в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительный бег** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | **Оздоровительный бег** | | 6 | | |  | | | 6 |  | | закрепляют и совершенствуют технику оздоровительного бега, обсуждают рассказ учителя о влиянии бега на организм; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | | 6 | | |  | | | 6 |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | |
| 4.1 | **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | 4 | |  | | | 4 | |  | Продолжают знакомиться с современными оздоровительные системы физического воспитания; применяют их на практике. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 4 | |  | | | 4 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 5. **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | **Адаптивная физическая культура** | | | 3 | |  | | | 3 | |  | продолжают знакомиться с адаптивной физической культурой, применяют полученные знания и умения на практике | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Раздел 6. **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивные игры** | | | 10 | |  | | | 10 | |  | повторяют с правила спортивных игр, технику; отрабатывают знания и умения в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 10 | |  | | | 10 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 7. **Туризм** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | **Туризм** | | | 5 | |  | | | 5 | |  | повторяют правила туристического похода; отрабатывают навыки, которые пригодятся для похода; практика; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | 5 | |  |  | | |  | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | |  | | | 34 | |  | | | | | | | | | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | | | **Дата изучения** | | | **Виды деятельности** | | | **Виды, формы контроля** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **всего** | | | **контрольные работы** | | **практические работы** |
| Раздел 1 **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | **Президентские состязания. Президентские спортивные игры** | | 4 | | |  | | 4 |  | | | обсуждают рассказ учителя о президентских состязаниях.; вспоминают перечень упражнений, входящих в президентские спортивные игры, практикуются в процессе игры. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 4 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)** | | 2 | | |  | | 2 |  | | | повторяют правила и технику национальных спортивных игр ( лапта,городки); отрабатывают полученные навыки в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | https://resh.edu.ru | |
| Итого по разделу | | | | | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительный бег** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | **Оздоровительный бег** | | 6 | | |  | | | 6 |  | | закрепляют и совершенствуют технику оздоровительного бега, обсуждают рассказ учителя о влиянии бега на организм; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | | | 6 | | |  | | | 6 |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 4. **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | | |
| 4.1 | **Современные оздоровительные системы физического воспитания** | | | 4 | |  | | | 4 | |  | Продолжают знакомиться с современными оздоровительные системы физического воспитания; применяют их на практике. | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 4 | |  | | | 4 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 5. **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | **Адаптивная физическая культура** | | | 3 | |  | | | 3 | |  | продолжают знакомиться с адаптивной физической культурой, применяют полученные знания и умения на практике | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Раздел 6. **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивные игры** | | | 10 | |  | | | 10 | |  | повторяют с правила спортивных игр, технику; отрабатывают знания и умения в учебной игровой ситуации; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 10 | |  | | | 10 | |  |  | | | | | | | | |
| Раздел 7. **Туризм** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 | **Туризм** | | | 5 | |  | | | 5 | |  | повторяют правила туристического похода; отрабатывают навыки, которые пригодятся для похода; практика; | | | Устный опрос; Практическая работа; | | | https://resh.edu.ru | | |
| Итого по разделу | | | | 5 | |  | | | 5 | |  |  | | |  | | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | | 34 | |  | | | 34 | |  | | | | | | | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Президентские состязания. Президентские спортивные игры | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Оздоровительный бег | 6 |  | 6 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 5. | Адаптивная физическая культура | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 6. | Спортивные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 7. | Туризм | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**5 КЛАСС**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Президентские состязания. Президентские спортивные игры | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Оздоровительный бег | 6 |  | 6 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 5. | Адаптивная физическая культура | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 6. | Спортивные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 7. | Туризм | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Президентские состязания. Президентские спортивные игры | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Оздоровительный бег | 6 |  | 6 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 5. | Адаптивная физическая культура | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 6. | Спортивные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 7. | Туризм | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Президентские состязания. Президентские спортивные игры | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Оздоровительный бег | 6 |  | 6 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 5. | Адаптивная физическая культура | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 6. | Спортивные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 7. | Туризм | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Президентские состязания. Президентские спортивные игры | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 2. | Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 3. | Оздоровительный бег | 6 |  | 6 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 4. | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 4 |  | 4 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 5. | Адаптивная физическая культура | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 6. | Спортивные игры | 10 |  | 10 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| 7. | Туризм | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;  Работа на уроке |
| ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Методическое пособие Лях В.И.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка, ноутбук.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая, перекладина гимнастическая пристенная, мат гимнастический, канат для лазания, перекладина навесная универсальная, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, Стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для минифутбола, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, секундомер, эстафетная палочка