

Администрация Армизонского муниципального района
МАОУ ЮЖНО - ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ул.Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел. (834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Яковлева К.А. /Яковлева К.А./

« 31 » 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022г. № 135-ос

Колодочко А.С. /Колодочко А.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровейка»

Направление развития личности **«Спортивно-оздоровительное»**

Класс 5-9

Уровень основного общего образования

Срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составили:

Колтышев Евгений Григорьевич (МАОУ Южно-Дубровинская СОШ);

Усольцев Андрей Николаевич (Ивановская СОШ СП МАОУ Южно-Дубровинская СОШ);

Ульянов Алексей Андреевич (Прохоровская ООШ СП МАОУ Южно-Дубровинская СОШ);

Белоногова Светлана Александровна (Капралихинская ООШ МАОУ Южно-Дубровинская СОШ)

Содержание курса внеурочной деятельности

Футбол (5ч)

Техника безопасности на занятиях футболом. Удары по катящемуся мячу. Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой – лбом; Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.

Общеразвивающие упражнения. (4ч)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперёд, в стороны, назад). Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью). Повороты и круговые движения руками. Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперёд, назад; наклоны вперёд с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем. Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперёд, назад, в сторону - стоя, сидя, лёжа. Сгибание и выпрямление ног. Сгибание ног стоя, сидя, лёжа; полуприседание и приседание, выпады вперёд, назад, в стороны. Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лёжа; круговые движения ногами сидя и лёжа. Сочетания движений руками, туловищем, ногами; упор лёжа со сгибанием рук и подниманием ноги. Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем. Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами, набивными мячами (1-2 кг), обручами, на гимнастической скамейке (сидя, лёжа), парные упражнения, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами. Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног (мальчики с 13 лет); перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъём из виса в упор переворотом, подъём силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения (8ч)

Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Шпагаты- правая, левая, поперечный». Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

Лыжная подготовка (10ч)

Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажныйодновременный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1км . Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Подъем и спуск с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.

Волейбол 7ч

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Игры «Картошка», «Мяч в воздух Одиночное блокирование е», учебные игры с элементами волейбола.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования	Количество часов
1	Футбол (5ч)	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p> <p>Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.</p>	5ч
2	Общеразвивающие упражнения (4ч)		4ч
3	Акробатика 7 ч.		8ч
4	Лыжная подготовка(10ч)		10ч
5	Волейбол 7ч		7ч

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния

на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

		<p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p> <p>Ценности научного познания</p> <p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдения, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности</p>	
	Итого		34ч

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата		корректировка
			план	факт	
Футбол (5ч)					
1	Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу .	1			
2	Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
3	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
4	Удары головой – лбом.	1			
5	Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	1			
Общеразвивающие упражнения (4ч)					
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1			
7	Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	1			
8	Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками,	1			

	мячами.				
9	Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	1			
Акробатика (8 ч)					
10	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1			
11	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	1			
12	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
13	Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1			
14	Шпагаты- правая, левая, поперечный».	1			
15	Упражнения на гибкость.	1			
16	Стойка на голове.	1			
17	Комплекс акробатических упражнений	1			
Лыжная подготовка(10ч)					
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
19	Бесшажныйодновременный ход.	1			

20	Лыжная эстафета	1			
21	Прохождение дистанции 1 км .	1			
22	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1			
23	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
24	Подъем и спуск с горы.	1			
25	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	1			
26	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1			
27	Лыжные гонки.	1			
Волейбол 7ч					
28	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1			
29	Верхняя передача мяча над собой	1			
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу над собой.	1			
32	Одиночное блокирование.	1			
33	Блокирование нападающего удара.	1			

34	Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола.	1			
Итого		34			

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата		корректировка
			план	факт	
Футбол (5ч)					
1	Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу .	1			
2	Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
3	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
4	Удары головой – лбом.	1			
5	Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	1			
Общеразвивающие упражнения (4ч)					
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1			
7	Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	1			
8	Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками,	1			

	мячами.				
9	Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	1			
Акробатика (8 ч)					
10	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1			
11	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	1			
12	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
13	Поддержки.«Мост» с помощью и самостоятельно.	1			
14	Шпагаты- правая, левая, поперечный».	1			
15	Упражнения на гибкость.	1			
16	Стойка на голове.	1			
17	Комплекс акробатических упражнений	1			
Лыжная подготовка(10ч)					
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
19	Бесшажныйодновременный ход.	1			

20	Лыжная эстафета	1			
21	Прохождение дистанции 1 км .	1			
22	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1			
23	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
24	Подъем и спуск с горы.	1			
25	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	1			
26	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1			
27	Лыжные гонки.	1			
Волейбол 7ч					
28	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1			
29	Верхняя передача мяча над собой	1			
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу над собой.	1			
32	Одиночное блокирование.	1			
33	Блокирование нападающего удара.	1			

34	Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола.	1			
Итого		34			

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата		корректировка
			план	факт	
Футбол (5ч)					
1	Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу .	1			
2	Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
3	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
4	Удары головой – лбом.	1			
5	Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	1			
Общеразвивающие упражнения (4ч)					
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1			
7	Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	1			

8	Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами.	1			
9	Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	1			
Акробатика (8 ч)					
10	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1			
11	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	1			
12	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
13	Поддержки.«Мост» с помощью и самостоятельно.	1			
14	Шпагаты- правая, левая, поперечный».	1			
15	Упражнения на гибкость.	1			
16	Стойка на голове.	1			
17	Комплекс акробатических упражнений	1			
Лыжная подготовка(10ч)					
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
19	Бесшажныйодновременный ход.	1			

20	Лыжная эстафета	1			
21	Прохождение дистанции 1 км .	1			
22	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1			
23	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
24	Подъем и спуск с горы.	1			
25	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	1			
26	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1			
27	Лыжные гонки.	1			
Волейбол 7ч					
28	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1			
29	Верхняя передача мяча над собой	1			
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу над собой.	1			
32	Одиночное блокирование.	1			
33	Блокирование нападающего удара.	1			

34	Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола.	1			
Итого		34			

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата		корректировка
			план	факт	
Футбол (5ч)					
1	Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу .	1			
2	Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
3	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
4	Удары головой – лбом.	1			
5	Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	1			
Общеразвивающие упражнения (4ч)					
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1			
7	Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	1			
8	Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками,	1			

	мячами.				
9	Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	1			
Акробатика (8 ч)					
10	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1			
11	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	1			
12	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
13	Поддержки. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1			
14	Шпагаты- правая, левая, поперечный».	1			
15	Упражнения на гибкость.	1			
16	Стойка на голове.	1			
17	Комплекс акробатических упражнений	1			
Лыжная подготовка(10ч)					
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
19	Бесшажныйодновременный ход.	1			

20	Лыжная эстафета	1			
21	Прохождение дистанции 1 км .	1			
22	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1			
23	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
24	Подъем и спуск с горы.	1			
25	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	1			
26	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1			
27	Лыжные гонки.	1			
Волейбол 7ч					
28	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1			
29	Верхняя передача мяча над собой	1			
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу над собой.	1			
32	Одиночное блокирование.	1			
33	Блокирование нападающего удара.	1			

34	Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола.	1			
Итого		34			

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	дата		корректировка
			план	факт	
Футбол (5ч)					
1	Техника безопасности на занятиях футбол. Удары по катящемуся мячу .	1			
2	Передвижения и прыжки; удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
3	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.	1			
4	Удары головой – лбом.	1			
5	Тактические приемы и нападения – индивидуальные групповые и командные действия.	1			
Общеразвивающие упражнения (4ч)					
6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1			
7	Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.	1			

8	Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями, палками, мячами.	1			
9	Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий.	1			
Акробатика (8 ч)					
10	Физическая культура и спорт в России. Акробатика. Упражнения на формирование осанки.	1			
11	Гигиена. Предупреждение травм. Перекаты и группировка .	1			
12	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			
13	Поддержки.«Мост» с помощью и самостоятельно.	1			
14	Шпагаты- правая, левая, поперечный».	1			
15	Упражнения на гибкость.	1			
16	Стойка на голове.	1			
17	Комплекс акробатических упражнений	1			
Лыжная подготовка(10ч)					
18	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1			
19	Бесшажныйодновременный ход.	1			

20	Лыжная эстафета	1			
21	Прохождение дистанции 1км .	1			
22	Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1			
23	Прохождение дистанции до 2 км.	1			
24	Подъем и спуск с горы.	1			
25	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Круговая эстафета.	1			
26	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1			
27	Лыжные гонки.	1			
Волейбол 7ч					
28	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1			
29	Верхняя передача мяча над собой	1			
30	Верхняя передача в парах через сетку.	1			
31	Приём мяча двумя руками снизу над собой.	1			
32	Одиночное блокирование.	1			
33	Блокирование нападающего удара.	1			

34	Игры «Картошка», «Мяч в воздухе», учебные игры с элементами волейбола.	1			
Итого		34			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024