

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Советник директора по воспитанию
_____ О.Н. Мишустина
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ с. Красноармейское
_____ О.Н. Абашкина
Приказ № 69/2 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Эстафета здоровья»**

Возраст 11-14 лет

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

РАССМОТРЕНА на заседании творческой группы учителей
«Здоровьесберегающие технологии»
Протокол № 1 №1 от «29» августа 2023 г.
Председатель творческой группы _/Т.В. Христич/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭСТАФЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

При создании курса внеурочной деятельности «Эстафеты здоровья» для 5-6 классов учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В курсе внеурочной деятельности нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно- воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации курса внеурочной деятельности сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Курс внеурочной деятельности, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭСТАФЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Общей целью курса внеурочной деятельности «Эстафеты здоровья» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В курсе внеурочной деятельности для 5-6 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность курса внеурочной деятельности определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины

«Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Эстафеты здоровья» предназначена для обучающихся 5-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-6 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Легкая атлетика. Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Определение режимов физической нагрузки. Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для развития координации и точности движений. Физические упражнения для развития глазомера. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Утренняя гимнастика. Составление комплексов упражнений с помощью графических рисунков.

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры. Техника безопасности. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. Игра в баскетбол по правилам. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья. Упражнения для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.

Раздел 3. Гимнастика. Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической лестнице. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Раздел 4. Зимние виды спорта. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода. Техника поворота переступанием стоя на месте, в движении. Техника подъема на лыжах способом "лесенка" и техника прохождения спуска в основной стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника

торможения "плугом". Техника спуска с горы в основной, высокой, низкой стойке. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта.

Раздел 5. Футбол. Техника безопасности. Основные приемы игры. Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Ведение мяча. Игра в футбол. Тактические действия в игре.

Формы организации внеурочной деятельности: проведение тренировок, участие в соревнованиях.

Виды деятельности обучающихся: игровая, соревновательная деятельность, познавательная деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и

физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

■ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

■ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

■ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

■ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

■ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

■ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

■ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических

упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

■ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

■ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

■ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

■ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

■ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

■ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и ЦОР)

5 КЛАСС (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма проведения занятия	ЦОР
1: Легкая атлетика (9 ч.)					
1.	Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. <i>*День знаний</i>	1	<i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития.	1	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные соответствующей позы и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Лекция, беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Определение режимов физической нагрузки.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Физические упражнения для развития координации точности движений. Физические упражнения для развития глазомера.	1	Комплексы упражнений для развития координации движений. Комплексы гимнастики для глаз.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Физические Упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. Физическая нагрузка и способы	1	Выполнение комплексов упражнений с предметами. Правила выбора и дозировки физических упражнений.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	ее дозирования. <i>*День пожилого человека</i>				
8.	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Утренняя гимнастика. Составление комплексов упражнений с помощью графических рисунков.	1	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	Доклад, презентация.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2: Спортивные игры. Баскетбол (8 ч.)					
10.	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры. Техника безопасности.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения	Беседа, работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	Упражнения с мячом: ловля, передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи.	Работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Техника броска двумя руками от груди с места.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>*Весёлые старты</i>	1	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	Соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Игра в баскетбол по правилам.	1	Игра в баскетбол по правилам	Игра-соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

16.	Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья.	1	Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Упражнения для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.	Сдача нормативов.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3: Гимнастика (7 ч.)					
18.	Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке.	1	Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки вперед ноги «скрестно»	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Опорные прыжки через гимнастического козла ног врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом под диагональ и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

24.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4: Зимние виды спорта (5 ч.).					
25.	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Техника поворота переступанием стоя на месте, в движении.	1	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Техника подъема на лыжах способом "лесенка" и техника прохождения спуска основной стойке	1	Подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск основной стойке	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения "плугом".	1	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске пологого склона. Торможение «плугом».	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5: Футбол (5 ч.)					
30.	Футбол. Техника безопасности. Основные приемы игры.	1	Соблюдение требований безопасности гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физическими упражнениями. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

31.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Лекция-беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Ведение мяча	1	Обводка мячом ориентиров (конусов).	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Игра в футбол. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	Соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 КЛАСС (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма проведения занятия	ЦОР
1: Легкая атлетика (9 ч.)					
1.	Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. <i>*День знаний</i>	1	<i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.	Лекция, беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития.	1	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные соответствующей позы и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Лекция, беседа, практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Определение режимов физической нагрузки.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие, работа в парах	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения. Бег на 1000 м.	1	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1	Упражнения общей физической подготовки.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Физические упражнения для развития координации точности движений. Физические упражнения для развития глазомера.	1	Комплексы упражнений для развития координации движений. Комплексы гимнастики для глаз.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

7.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. <i>*День пожилого человека</i>	1	Выполнение комплексов упражнений с предметами. Правила выбора и дозировки физических упражнений.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.	Индивидуальные и групповые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Утренняя гимнастика. Составление комплексов упражнений с помощью графических рисунков.	1	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	Доклад, презентация.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2: Спортивные игры. Баскетбол (8 ч.)					
10.	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры. Техника безопасности.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий Физической культурой. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения	Беседа, работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи.	Работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Техника броска двумя руками от груди с места.	1	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

14.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>*Весёлые старты</i>	1	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре.	Соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Игра в баскетбол по правилам.	1	Игра в баскетбол по правилам	Игра-соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья.	1	Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Упражнения для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.	1	Комплексы упражнений для развития гибкости.	Сдача нормативов.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3: Гимнастика (7 ч.)					
18.	Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Техника выполнения кувырка вперед и назад в группировке.	1	Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки вперед ноги «скрестно»	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1	Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Опорные прыжки через гимнастического козла ног врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
			спрыгиванием (девочки).		
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	Передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Упражнения на гимнастической лестнице	1	Перелезание приставным шагом правым боком; лазанье разноимённым способом под диагональ.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

24.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4: Зимние виды спорта (5 ч.)					
25.	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физической культурой.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Техника поворота переступанием стоя на месте, в движении.	1	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Техника подъема на лыжах способом "лесенка" и техника прохождения спуска в основной стойке	1	Подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения "плугом".	1	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с Полологого склона. Торможение «плугом».	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5: Футбол (5 ч.)					
30.	Футбол. Техника безопасности. Основные приемы игры.	1	Соблюдение требований безопасности гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий физическими упражнениями. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом.	Беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

31.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Лекция-беседа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Работа в парах.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Ведение мяча	1	Обводка мячом ориентиров (конусов).	Индивидуальная работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Игра в футбол. Тактические действия в игре.	1	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	Соревнование.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/