

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37  
г.Новошахтинск

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
естественно научного  
цикла

\_\_\_\_\_  
Бабичева И.А.  
от «28» 08 2025г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

—

\_\_\_\_\_  
Пужкина Н.И.  
от «28» 08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ  
№37

\_\_\_\_\_  
Грановская Н.И.  
от «28» 08 2025г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
для 10 класса  
«ОФП»**

Составила: Миленина Галина Николаевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 37

2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения**

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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО  
МАТЕРИАЛА  
Группа ОФП**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество о часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1
2.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1
3.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1
5.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
9.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
10.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
11.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
12.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
13.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
14.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

15.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
16.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
17.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
18.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
19.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
20.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
21.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
22.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
23.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
24.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
25.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
26.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
27.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
28.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1

29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
30.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
31.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
33.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1
34.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В РАМКАХ ФГОС ДЛЯ 10 КЛАССОВ**  
**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ – 34**

№	Тема урока	Кол-во часов	Целевые установки	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки	
					Предметные результаты (требования)	УУД	Личностные результаты	вып ла н	олне н факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	Бег с ускорением Эстафетный бег Развитие Скоростных и скоростносиловых качеств.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300-500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта»	<b>Уметь</b> Пробежать с максимальной скоростью 40 м с низкого и высокого старта. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	<b>Р: целеполагание</b> - формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П: общеучебные</b> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К: инициативное сотрудничество</b> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники высокого и низкого старта, эстафетного бега.		

2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника	1	Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорением. Прыжок	Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м.Прыжок в длину с места. Основы обучения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта,	<b>Р:</b> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Освоение техники высокого и низкого старта. Освоение техники		
---	--	---	--	--	---	--	---	--	--

двигательным

	прыжка в длину с места.		в длину с места. Эстафетный бег. Развитие Скоростных качеств		выполнять прыжок в длину с места.	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	прыжка в длину с места.		
3	Лёгкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	качествБег по дистанции в равномерном темпе. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания. Уметь подбирать подводящие упражнения.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники бега на средние дистанции, техники выполнения подтягиваний из виса.		

4	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	Техника безопаснос ти на уроках спортивны х игр, правила поведения Развитие координац ии движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целесолагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Освоение техники челночного бега.		
5	Волейбол. Техника стойка и	1	Развитие координац ии	Перемещение игрока. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по правилам,	Р: <i>целесолагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать	Оценка техники выполнения		
сверху двумя действия в соответствии с									
	перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		движений	снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	применять в игре технические приемы	условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	технических приемов		

6	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		
7	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Оценка техники выполнения технических приемов		
8	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические	<b>КР:</b> <i>целеполагание</i> и <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> -	Оценка техники выполнения технических приемов		
Передача мяча									
	Нижней прямой подачи.				приемы	- формулировать собственное мнение			

9	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней Прямо подачи.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов		
10	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	Развитие координации движений	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов		
11	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	Развитие координации движений	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Оценка техники выполнения технических приемов		

12	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		
13	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов		

14	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов		
15	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		

16	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока		
17	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока		

				дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.					
18	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения передач мяча. Ловля и передача мяча на месте		

19	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча. Оценка броска в кольцо		
----	--	---	---------------------------------------	---	---	---	--	--	--

ловли и

20	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	1	Развитие координац ионных способност ей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивление м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивление м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивление м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технически х приемов		
----	---	---	---	--	---	---	---	--	--

21	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		
----	---	---	---------------------------------------	---	---	--	---	--	--

22	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов		
----	---	---	---------------------------------------	--	---	---	---	--	--

23	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка броска в кольцо		
24	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча		

				Варианты ловли и передачи мяча						
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

без

25	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		
----	--	---	---------------------------------------	--	---	--	---	--	--

26	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча		
----	--	---	---------------------------------------	--	---	---	--	--	--

сопротивление

27	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов		
----	---	---	---------------------------------------	---	---	--	---	--	--

	Гимнастика с Элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическим и элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатических элементов.		
--	---	---	---------------------------------------	---	--	--	---	--	--

29	Гимнастика с элементами акробатики	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
	Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с		Развитие координационных способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения		К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатических элементов		

	помощью (д).			стоя с помощью (д).					
30	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши-прыжок «согнув ноги»	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
	упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).								

31	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши-прыжок «согнув ноги»	Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения акробатической комбинации		
32	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по выражу	Уметь выполнять строевые упражнения, специальные беговые упражнения, передачу эстафетной палочки.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения передачи эстафетной палочки, строевых упражнений		

33	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств	Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами, челночный бег 4*9 метров.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений		
34	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	1	Развитие	Равномерный бег по стадиону	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивание	Р: целеполагание - формулировать и удерживать определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка решения поставленных задач;		
35	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	1	Развитие	Равномерный бег по стадиону	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивание	Р: целеполагание - формулировать и удерживать определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка решения поставленных задач;		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465042

Владелец Грановская Наталья Ивановна

Действителен с 10.06.2025 по 10.06.2026