

*Является частью основной образовательной программы
основного общего образования МБОУ
«Новотырышкинская СОШ»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

клуба внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб «Борец»
для 5-9 классов основного общего
образования

(выписка из основной образовательной программы ООО
принятой Педагогическим советом,
МБОУ «Новотырышкинская СОШ»
Протокол №1 от 29.08.2026.
с учетом мнения родительской общественности, утвержденной приказом
директора
№ 150 о/в от 29.08.2026)

Новотырышкино,
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Борец» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Новотырышкинская СОШ». Программа рассчитана на 5 лет (5-9 классы).

В рамках программы курса внеурочной деятельности обеспечивается подготовка обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», активное вовлечение в соревновательную деятельность.

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности является частью содержательного раздела ООП ООО. Спортивно-оздоровительный курс рассчитан на 1 час в неделю в 5-9 классах. Занятия проводятся в спортивных залах/на стадионе на открытом воздухе.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Промежуточная аттестация

Оценка проектной деятельности обучающихся и промежуточная аттестация в рамках внеурочной деятельности проводится в форме зачета

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)

1.1. *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

1.2. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).

1.3. *Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.

1.4. *Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

1.5. *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

2.2. *Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

2.3. *Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).

2.4. *Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)

3.1. *Национальные виды спорта.* Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.

3.2. *Культурно-этнические игры народов России*. Вышибалы; городки; лапта.

6 класс

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)

1.1. *Развитие силовых способностей*. Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

1.2. *Развитие скоростных способностей*. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

1.3. *Развитие выносливости*. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.

1.4. *Развитие координации движений*. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

1.5. *Развитие гибкости*. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1. *Развитие гибкости*. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

2.2. *Развитие координации движений*. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

2.3. *Развитие силовых способностей*. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений.

2.4. *Развитие выносливости*. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)

3.1. *Национальные виды спорта.* Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.

3.2. *Культурно-этнические игры народов России.* Вышибалы; городки; лапта.

7 класс

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)

1.1. *Развитие силовых способностей.* Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

1.2. *Развитие скоростных способностей.* Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

1.3. *Развитие выносливости.* Бег и передвижение на лыжах в режиме максимальной интенсивности.

1.4. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии.

1.5. *Развитие гибкости.* Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1. *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

2.2. *Развитие координации движений.* Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

2.3. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

2.4. *Развитие выносливости.* Комплексы упражнений с отягощением.

Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)

3.1. *Национальные виды спорта.* Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.

3.2. *Культурно-этнические игры народов России.* Вышибалы; городки; лапта.

8 класс

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)

1.1. *Развитие силовых способностей.* Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

1.2. *Развитие скоростных способностей.* Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

1.3. *Развитие выносливости.* Бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

1.4. *Развитие координации движений.* Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.

1.5. *Развитие гибкости.* Специальные упражнения для развития подвижности суставов (выкруты гимнастической палки).

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1. *Развитие гибкости.* Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

2.2. *Развитие координации движений.* Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

2.3. *Развитие силовых способностей.* Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»).

2.4. *Развитие выносливости.* Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного метода.

Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)

3.1. *Национальные виды спорта.* Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.

3.2. *Культурно-этнические игры народов России.* Вышибалы; городки; лапта.

9 класс

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (17 часов)

1.1. *Развитие силовых способностей.* Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

1.2. *Развитие скоростных способностей.* Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

1.3. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

1.4. *Развитие координации движений.* Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

1.5. *Развитие гибкости.* Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1. *Развитие гибкости.* Упражнения для развития подвижности суставов (складка, мост).

2.2. *Развитие координации движений.* Прыжки на точность отталкивания и приземления.

2.3. *Развитие силовых способностей.* Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

2.4. *Развитие выносливости* Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)

3.1. *Национальные виды спорта.* Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.

3.2. *Культурно-этнические игры народов России.* Вышибалы; городки; лапта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

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;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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:

Познавательные универсальные учебные действия:

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.

Регулятивные универсальные учебные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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.

Коммуникативные универсальные учебные 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.);

выполнять бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м);

передвигаться на лыжах в режимах умеренной интенсивности;

демонстрировать жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами; жонглирование гимнастической палкой; жонглирование волейбольным мячом головой;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных);

выполнять наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

демонстрировать прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем;

выполнять подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине);

демонстрировать упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела;

знать национальные виды спорта (самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом);

владеть техникой культурно-этнические игр народов России (вышибалы; городки; лапта).

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы);

выполнять бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу;

передвигаться на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности;

демонстрировать метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове);

выполнять упражнения на растяжение и расслабление мышц;

выполнять упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

демонстрировать броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега;

выполнять комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений;

выполнять упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»);

знать национальные виды спорта (самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом);

владеть техникой культурно-этнических игр народов России (вышибалы; городки; лапта).

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты);

демонстрировать метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек;

передвигаться на лыжах в режиме максимальной интенсивности;

выполнять упражнения в статическом равновесии;

выполнять специальные упражнения для развития подвижности суставов;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;

демонстрировать касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега;

выполнять комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

выполнять комплексы упражнений с отягощением;

знать национальные виды спорта (самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом);

владеть техникой культурно-этнические игр народов России (вышибалы; городки; лапта).

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

демонстрировать передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением);

выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте);

передвигаться на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности;

выполнять упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем;

выполнять специальные упражнения для развития подвижности суставов (выкруты гимнастической палки);

выполнять упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат);

выполнять разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

демонстрировать элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);

выполнять комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного метода;

знать национальные виды спорта (самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом);

владеть техникой культурно-этнические игр народов России (вышибалы; городки; лапта).

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

демонстрировать переноску неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.);

выполнять эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений;

выполнять кроссовый бег и марш-бросок на лыжах;

выполнять упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий;

выполнять специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат);

выполнять упражнения для развития подвижности суставов (складка, мост);

демонстрировать прыжки на точность отталкивания и приземления;

выполнять приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия);

выполнять комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов; знать национальные виды спорта (самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом);

владеть техникой культурно-этнические игр народов России (вышибалы; городки; лапта).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «ОФП»
5 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)					
1.1.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).	4	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ¹ . – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя здоровья ² – спортивные состязания в рамках Зимней недели добрых дел. – осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от
1.2.	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).	4	Тренировочные занятия. Подвижные игры		
1.3.	<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности.	4	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		

¹ Данный вид деятельности формирует базовые ценностно-смысловые ориентации и коммуникационные навыки на каждом уроке.

² В данном столбце указаны тематические недели и мероприятия календарного плана воспитательной работы школы.

1.4.	<i>Развитие координации движений.</i> Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.	3	Тренировочные занятия		индивидуальных интересов и потребностей. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – формирование готовности 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. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – инициирование исследовательской деятельности в рамках минипроектов.
1.5.	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	3	Тренировочные занятия		

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1	<i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	2	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя мужества.
2.2.	<i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувьрки (вперёд, назад),	2	Тренировочные занятия. Подвижные игры	Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник	– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по

	кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.			https://education.yandex.ru	регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок.
2.3.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	2	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		– формирование готовности 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. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – привлечение внимания школьников к ценностному аспекту знаний о здоровом образе жизни, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
2.4.	<i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	Тренировочные занятия. Спортивные конкурсы		– повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)					

3.1	<i>Национальные виды спорта.</i> Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.	4	Просмотр чемпионатов, спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Занятия-соревнования	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
3.2	<i>Культурно-этнические игры народов России.</i> Вышибалы; городки; лапта.	4	Просмотр спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Подвижные игры. Занятия-соревнования		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «ОФП»
6 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)					
1.1.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	4	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ³ . – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя здоровья ⁴ – спортивные состязания в рамках Зимней недели добрых дел. – осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от
1.2.	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	4	Тренировочные занятия. Подвижные игры		
1.3.	<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и	5	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		

³ Данный вид деятельности формирует базовые ценностно-смысловые ориентации и коммуникационные навыки на каждом уроке.

⁴ В данном столбце указаны тематические недели и мероприятия календарного плана воспитательной работы школы.

	большой интенсивности.				индивидуальных интересов и потребностей.
1.4.	<i>Развитие координации движений.</i> Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).	3	Тренировочные занятия		– применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – формирование готовности 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.
1.5.	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	2	Тренировочные занятия		– освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – инициирование исследовательской деятельности в рамках минипроектов.
Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)					
2.1	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	2	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя мужества.
2.2.	<i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.	2	Тренировочные занятия. Подвижные игры	Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник	– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по

2.3.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений.	2	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований	https://education.yandex.ru	регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – формирование готовности 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. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – привлечение внимания школьников к ценностному аспекту знаний о здоровом образе жизни, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2.4.	<i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	2	Тренировочные занятия. Спортивные конкурсы		
Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)					
3.1	<i>Национальные виды спорта.</i> Самбо; кулачный бой; буза;	4	Просмотр чемпионатов, спортивных соревнований.	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение»	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения

	гиревой спорт; хоккей с мячом.		Теоретические занятия. Спортивные игры. Занятия-соревнования	https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
3.2	<i>Культурно-этнические игры народов России.</i> Вышибалы; городки; лапта.	4	Просмотр спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Подвижные игры. Занятия-соревнования		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «ОФП»
7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)					
1.1.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	5	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации⁵. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя здоровья⁶ – спортивные состязания в рамках Зимней недели добрых дел. – осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от
1.2.	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.	5	Тренировочные занятия. Подвижные игры		

⁵ Данный вид деятельности формирует базовые ценностно-смысловые ориентации и коммуникационные навыки на каждом уроке.

⁶ В данном столбце указаны тематические недели и мероприятия календарного плана воспитательной работы школы.

1.3.	<i>Развитие выносливости.</i> Бег и передвижение на лыжах в режиме максимальной интенсивности.	4	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		индивидуальных интересов и потребностей. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – формирование готовности 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. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – инициирование исследовательской деятельности в рамках минипроектов.
1.4.	<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения в статическом равновесии.	2	Тренировочные занятия		
1.5.	<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	2	Тренировочные занятия		

Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)

2.1	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	2	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя мужества. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по
2.2.	<i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой	2	Тренировочные занятия. Подвижные игры		

	мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.			https://education.yandex.ru	регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок.
2.3.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).	2	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		– формирование готовности 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.
2.4.	<i>Развитие выносливости.</i> Комплексы упражнений с отягощением.	2	Тренировочные занятия. Спортивные конкурсы		– применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – привлечение внимания школьников к ценностному аспекту знаний о здоровом образе жизни, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)					
3.1	<i>Национальные виды спорта.</i> Самбо; кулачный бой; буза;	4	Просмотр чемпионатов, спортивных соревнований.	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение»	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения

	гиревой спорт; хоккей с мячом.		Теоретические занятия. Спортивные игры. Занятия-соревнования	https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
3.2	<i>Культурно-этнические игры народов России.</i> Вышибалы; городки; лапта.	4	Просмотр спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Подвижные игры. Занятия-соревнования		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «ОФП»
8 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (18 часов)					
1.1.	<i>Развитие силовых способностей. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).</i>	4	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ⁷ . – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя здоровья ⁸
1.2.	<i>Развитие скоростных способностей. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).</i>	4	Тренировочные занятия. Подвижные игры	Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– спортивные состязания в рамках Зимней недели добрых дел. – осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от
1.3.	<i>Развитие выносливости. Бег и передвижение на лыжах в</i>	6	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных		

⁷ Данный вид деятельности формирует базовые ценностно-смысловые ориентации и коммуникационные навыки на каждом уроке.

⁸ В данном столбце указаны тематические недели и мероприятия календарного плана воспитательной работы школы.

	режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.		соревнований		индивидуальных интересов и потребностей. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – формирование готовности 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. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – инициирование исследовательской деятельности в рамках минипроектов.
1.4.	<i>Развитие координации движений.</i> Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	Тренировочные занятия		
1.5.	<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (выкруты гимнастической палки).	2	Тренировочные занятия		
Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)					
2.1	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	2	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2.	<i>Развитие координации движений.</i> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	2	Тренировочные занятия. Подвижные игры	Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru	– реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя мужества.
2.3.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»).	2	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований	Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник	– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по

				https://education.yandex.ru	регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок.
2.4.	<i>Развитие выносливости.</i> Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного метода.	2	Тренировочные занятия. Спортивные конкурсы		– формирование готовности 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. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – привлечение внимания школьников к ценностному аспекту знаний о здоровом образе жизни, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)					
3.1	<i>Национальные виды спорта.</i> Самбо; кулачный бой; буза;	4	Просмотр чемпионатов, спортивных соревнований.	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение»	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения

	гиревой спорт; хоккей с мячом.		Теоретические занятия. Спортивные игры. Занятия-соревнования	https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
3.2	<i>Культурно-этнические игры народов России.</i> Вышибалы; городки; лапта.	4	Просмотр спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Подвижные игры. Занятия-соревнования		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «ОФП»
9 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. (17 часов)					
1.1.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).	3	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации⁹. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя здоровья¹⁰ – спортивные состязания в рамках Зимней недели добрых дел. – осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – повышение компетентности в
1.2.	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	4	Тренировочные занятия. Подвижные игры		
1.3.	<i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.	6	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		
1.4.	<i>Развитие координации движений.</i>	2	Тренировочные занятия		

⁹ Данный вид деятельности формирует базовые ценностно-смысловые ориентации и коммуникационные навыки на каждом уроке.

¹⁰ В данном столбце указаны тематические недели и мероприятия календарного плана воспитательной работы школы.

	Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.				организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.
1.5.	<i>Развитие гибкости.</i> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).	2	Тренировочные занятия		– применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – формирование готовности 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. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – инициирование исследовательской деятельности в рамках минипроектов.
Раздел 2. Оздоровительные системы физической культуры (8 часов)					
2.1	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения для развития подвижности суставов (складка, мост).	2	Тренировочные занятия	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2.2.	<i>Развитие координации движений.</i> Прыжки на точность	2	Тренировочные занятия. Подвижные игры	Платформа «Мобильное электронное	– реализация воспитательных

	отталкивания и приземления.			образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. Неделя мужества. – способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок. – формирование готовности 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. – применение спортивных игр, групповой работы/работы в парах. – привлечение внимания школьников к ценностному аспекту знаний о здоровом образе жизни, осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. – повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их
2.3.	<i>Развитие силовых способностей.</i> Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	2	Тренировочные занятия. Просмотр спортивных соревнований		
2.4.	<i>Развитие выносливости</i> Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	2	Тренировочные занятия. Спортивные конкурсы		

					содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.
Раздел 3. Модуль «Национальные виды спорта. Культурно-этнические игры народов России» (8 часов)					
3.1	<i>Национальные виды спорта.</i> Самбо; кулачный бой; буза; гиревой спорт; хоккей с мячом.	4	Просмотр чемпионатов, спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Занятия-соревнования	Платформа и ЭФУ группы компаний «Просвещение» https://prosv.ru Платформа «Мобильное электронное образование» https://mob-edu.com/ Платформа «Сферум» https://sferum.ru Платформа «РЭШ» https://resh.edu.ru/ Яндекс.Учебник https://education.yandex.ru	– побуждение школьников соблюдать во время занятия общепринятые нормы поведения и общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. – реализация воспитательных возможностей в различных видах спортивной деятельности в рамках тематических недель. – формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов. – освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.
3.2	<i>Культурно-этнические игры народов России.</i> Вышибалы; городки; лапта.	4	Просмотр спортивных соревнований. Теоретические занятия. Спортивные игры. Подвижные игры. Занятия-соревнования		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

