

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13» Г. ГРОЗНОГО**

**Приложение № 10
к ООП ООО
МБОУ «СОШ №13» г. Грозного
на 2023-2024 учебный год**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Час здоровья»
для 5–8-х классов**

г. Грозный, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- основной образовательной программы СОО МБОУ «СОШ №13» г.

Грозного.

Цель курса: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» г. Грозного: учебный курс предназначен для обучающихся 5–8-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часов в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Метапредметные результаты:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

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

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

-умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

-проводить опросы;

-проводить самооценку и взаимооценку;

-осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и задач;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами – умением ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

5-6 класс

Учащийся научится:

✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;

✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

7-8 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Тематическое планирование
5-6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЦОР/ЭОР
1.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	11	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения</p>	<p>ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</p>

			<p>тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p><i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</i></p>	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p><i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3.	Физическое совершенствование	16	<p>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в</p>	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			<p>игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</p>	
	Итого	34		

7-8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЦОР/ЭОР
1.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	11	<p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>Характеризовать основные формы организации занятий</p>	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			<p>физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</p>	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p>	<p>ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</p>

			<p><i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>	
3.	Физическое совершенствование	15	<p>Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Практически использовать приемы защиты и самообороны; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</p>	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
	Итого	34		

**Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Час здоровья» 2023/2024 уч. год**

5-6 класс

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения занятия		ЦОР/ЭОР
			План.	Факт.	
1	Общие требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила поведения учащихся и требования к ним на занятиях физической культурой.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Стартовый разгон. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 30 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Эстафетный бег. Старт в эстафетном беге. Бег 100 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Девушки: бег 500 м. Юноши: бег 1000 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Девушки: бег 2000 м. Юноши: бег 3000 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Формирование индивидуального стиля	1			ЦОС Моя Школа

	жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.				myschool.edu.ru
13	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Передача мяча различными способами на месте.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Содержание	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Быстрый прорыв (3X2)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Зонная защита (3X2)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Ведение мяча с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	действий в спортивных играх. Зонная защита (2X1X2)				
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Челночный бег 4x9. Метание мяча с 5-6 беговых шагов.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Метание спортивного снаряда. Девушки: весом 500 г. Юноши: весом 700 г.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбега.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	ГТО	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	ГТО	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

7-8 класс

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения занятия		ЦОР/ЭОР
			План.	Факт.	
1	Общие требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила поведения учащихся и требования к	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	ним на занятиях физической культурой.				
2	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Стартовый разгон. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 30 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Эстафетный бег. Старт в эстафетном беге. Бег 100 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Девушки: бег 500 м. Юноши: бег 1000 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Девушки: бег 2000 м. Юноши: бег 3000 м.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	и направленности с индивидуальными показаниями здоровья.				
15	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Передача мяча различными способами на месте.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Содержание	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Психоактивные вещества, их влияние на здоровье	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Быстрый прорыв (3X2)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Зонная защита (3X2)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Ведение мяча с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Зонная защита (2X1X2)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Бросок мяча рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

28	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Челночный бег 4х9. Метание мяча с 5-6 беговых шагов.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Метание спортивного снаряда. Девушки: весом 500 г. Юноши: весом 700 г.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбега.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	ГТО	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	ГТО	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)