

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 №66-ахд

И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей обучающихся
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт - Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт - Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Физическая подготовка с элементами спортивных игр»
5-8 классы; 5 класс
на 2023-2024 учебный год
Срок реализации программы – 4 года
(ФГОС ООО 5-9 классы; 5-7 классы)
(извлечение из ООП ООО ФГОС 5-9 классы; 5-7 классы)
(ФГОС ООО от 31.05.2021 №287; ФОП ООО от 18.05.2023 №370)**

Санкт- Петербург
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»;
- распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 год»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 направлении методических рекомендаций»;
- основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цель внеурочной деятельности программы «Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	6 класс	6 класс	7 класс	8 класс	Всего
личество учебных недель	34	34	34	34	136
личество часов в неделю	1 ч/нед	1 ч/нед	1ч/нед	1 ч/нед	-
личество часов в год	34	34	34	34	136

Программа рассчитана для учащихся 5-8 классов на четыре года обучения. (всего 136 часов) На реализацию курса в каждом классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю), занятия проводятся по 45 минут во второй половине дня. 85% содержания учебного материала направлено на активную деятельность учащихся, остальное время распределено на тематические беседы по формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа ориентирована на линию учебников: Физическая культура
 Виленский М. Я. Физическая культура 5-7 класс. М. Просвещение 2020. (УМК Лях В.И., 5-9)
 Физическая культура Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. М: Просвещение, 2019.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 КЛАСС

Основы знаний

История создания «ГТО». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60 м. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 4 до 6 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 2 минут. Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения.

Метания малого мяча на дальность; метание малого мяча 150 гр на дальность в коридор 5-6 м. Упражнения с набивными мячами, броски мяча из различных исходных положений.

Гимнастика: акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища в положении лёжа за 30 сек и 1 мин. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Упражнения на гимнастической стенке.

Спортивные и подвижные игры: на развитие быстроты и координации.

Спортивные мероприятия: соревнования внутри классов, а также в спортивной секции, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль

КЛАСС

«Основы знаний».

Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м. 60 м. Челночный бег 3*10 м Эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 2 минут. Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки: в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения.

Метания малого мяча. на дальность; метание малого мяча 150 гр на дальность в

коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. Броски набивного мяча из различных исходных положений.

Гимнастика: Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырки назад; Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 сек и 1 мин. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), броски набивных мячей.

Спортивные и подвижные игры: на развитие быстроты и координации.

Спортивные мероприятия: соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль

КЛАСС

«Основы знаний».

Путь к здоровью через «ГТО». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м.60 м. Челночный бег 3*10 м Эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 2 минут.

Метание: Метание малого мяча 150гр на дальность. Метание теннисного мяча. Упражнения с набивными мячами, броски мяча из различных исходных положений. **Прыжки** в длину с места толчком двумя ногами; прыжки на гимнастическую скамейку толчком двух ног; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. Прыжки на скакалке.

Гимнастика: акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад, «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30сек и 1мин (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), броски набивных мячей.

Спортивные и подвижные игры: на развитие быстроты и координации. **Спортивные мероприятия:** соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль

КЛАСС

«Основы знаний»

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных и подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

Метание: Упражнения с набивными мячами, броски мяча из различных исходных положений. Метание малого мяча 150гр на дальность. Метание теннисного мяча.

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами; прыжки на гимнастическую скамейку толчком двух ног; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. Прыжки на скакалке.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, акробатические комбинации.

Спортивные и подвижные игры: на развитие быстроты и координации.

Спортивные мероприятия и праздники: соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- 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;

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- 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;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Тематическое планирование

№	Виды программного материала	Количество часов	ОЭР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
2.1	Легкая атлетика	10	
2.2	Гимнастика	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Развитие двигательных качеств	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Подвижные и спортивные игры	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Спортивные мероприятия	4	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Количество занятий в неделю	1	
	Количество учебных недель	34	