ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

**ПРИНЯТА**
решением Педагогического совета
(протокол № 63 от 13 августа 2026 года)
секретарь Педагогического Совета
_____ Г.Н. Иванова

**УТВЕРЖДЕНА**
приказом № 111-ОД
от 14 августа 2026 года
директор ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ»
_____А.В. Меньшикова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ЧШ ЦОДИВ"**, МЕНЬШИКОВА АННА ВЛАДИМИРОВНА, ДИРЕКТОР **01.06.26** 19:35 (MSK) Сертификат 02DF0B9600A2B3ED8A4B60D8A20A0831B3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «ФизкультУра»

для обучающихся 5-9 классов

Санкт-Петербург
2026
*год и место составления программы*

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

**Пояснительная записка**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФизкультУра»

**Цели:**

создание условия для формирования у школьников чувства прекрасного,

эстетических чувств и предпочтений, ориентации на искусство, как значимую сферу человеческой жизни через совместную деятельность по рассматриванию и описанию живописных картин.

**Задачи:**

укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;

профилактика вредных привычек;

формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности; формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей

**МЕСТО КУРСА «ФизкультУра»**

Курс разработан для обучающихся с 5-го по 9-ый классы. В 5- 9-ых классах –34 часа соответственно для каждого учебного года.

**Содержание**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты освоения программы по физической культурена уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающегося будут сформированы следующиеличностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитиюфизической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения

во время подвижных игр и спортивныхсоревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правилздорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В области познавательной культуры:

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 культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

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

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленности

**5 класс (34 часа)**

| **Тема раздела, модуля** | **Количество часов** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|---|---|---|---|
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 2 | Понятие «Олимпийские игры» | Рабочая тетрадь<br>Реферат |
| История зарождения олимпийского движения в России | 2 | История олимпийского движения | Рабочая тетрадь<br>Мини-доклад |
| Физическое развитие человека | 3 | Физические качества человека | Рабочая тетрадь<br>Выполнение базовых движений |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 2 | Упражнения и игры на развитие гибкости, определения силы, выносливости, быстроты, равновесия | Рабочая тетрадь<br>Упражнения и гры |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | 2 | План физических упражнений | Рабочая тетрадь |
| Спортивная подготовка | 2 | Понятие «Спортивная подготовка»<br>Личный план | Рабочая тетрадь |
| Здоровье и здоровый образ жизни | 2 | Комплекс упражнений | Рабочая тетрадь |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 2 | Понятие «Режим дня»<br>Режим дня | Рабочая тетрадь |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | 2 | Понятие «Закаливание»<br>Полезные советы | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом | 2 | Виды помощи<br>Первая помощь | Рабочая тетрадь |
| Подготовка к занятиям физической культурой. | 2 | Техника безопасности для выполнения занятий | Рабочая тетрадь |
| Планирование занятий физической культурой | 2 | План занятий | Рабочая тетрадь |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз | 3 | Упражнения для индивидуального комплекса (утренняя зарядка, физкультминутка. физкультпауза | Рабочая тетрадь<br>Физкультминутка общего воздействия<br>Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения<br>Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук<br>Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища<br>Физкультминутка для глаз |
| Организация досуга средствами физической культуры | 2 | Понятие «Досуг средствами физической культуры»<br>Дневник самоконтроля | Рабочая тетрадь |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 2 | Понятие «Самонаблюдение и самоконтроль» | Рабочая тетрадь |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 2 | Эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельности | Рабочая тетрадь |
| **Общее количество часов** | **34** | | |

**6 класс (34 часа)**

| **Тема раздела, модуля** | **Количество часов** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 2 | Понятие «Олимпийское движение», «Олимпийские игры» | Рабочая тетрадь |
| Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр | 2 | Виды спорта | Рабочая тетрадь<br>Презентация |
| Физическое развитие человека | 2 | Средние показатели | Рабочая тетрадь |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 2 | Физическая подготовка | Рабочая тетрадь |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | 2 | Планирование самостоятельных занятий | Рабочая тетрадь |
| Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели | 2 | Понятие «Спортивная техника» | Рабочая тетрадь |
| Спортивная подготовка | 2 | Понятие «Спортивная подготовка»<br>План конспект занятия | Рабочая тетрадь |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | 2 | Понятие «Здоровый образ жизни» | Рабочая тетрадь |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 2 | Содержание режима дня | Рабочая тетрадь |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | 2 | Правила безопасности и гигиенические требования | Рабочая тетрадь |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 2 | Положительные качества | Рабочая тетрадь |
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом | 2 | Доврачебная помощь во время занятий | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Подготовка к занятиям физической культурой | 2 | Подготовка к занятиям физической культурой | Рабочая тетрадь |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз | 2 | Индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз | Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз |
| Планирование занятий физической культурой | 2 | План занятий | Рабочая тетрадь |
| Организация досуга средствами физической культуры | 1 | Виды досуга в разную погоду<br>Игры малой и большой подвижности | игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна»,<br>на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»,<br>на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись»,<br>на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;<br>на развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?», «Что звучит?»; на развитие осязания «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»; на развитие памяти «Эхо», «Что изменилось?»;<br>логического мышления и речи «Лес, озеро, болото»,«Менялки» |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | Дневник самоконтроля | Рабочая тетрадь |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 1 | Оценка эффективности | Исследование своего физического развития |
| **Общее количество часов** | **34** | | |

**7 класс (34 часа)**

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

| **Тема раздела, модуля** | **Количество часов** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|---|---|---|---|
| Физическая культура в современном обществе | 1 | Понятие «Физическая культура» | Рабочая тетрадь |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 2 | Понятие «Всестороннее и гармоничное физическое развитие» | Рабочая тетрадь |
| Олимпийское движение | 1 | Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры. | Рабочая тетрадь |
| Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр | 2 | Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр | Рабочая тетрадь |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | 2 | Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни. | Рабочая тетрадь |
| Осанка | 2 | Причины нарушения осанки | Рабочая тетрадь |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 2 | Упражнения для коррекции осанки и телосложения | Рабочая тетрадь |
| Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 | Комплекс упражнений утренней зарядки | Рабочая тетрадь |
| Развитие двигательных способностей. Гибкость | 2 | Физические качества: гибкость | Упражнения для развития физических качеств |
| Сила. Выносливость | 1 | Физические качества: выносливость | Упражнения для развития физических качеств |
| Быстрота. Ловкость | 2 | Физические качества: быстрота, ловкость | Упражнения для развития физических качеств |
| Лёгкая атлетика | 2 | Понятие «Лёгкая атлетика» | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Гимнастика | 2 | Понятие «Гимнастика». Гимнастические снаряды | Рабочая тетрадь |
| Лыжная подготовка | 2 | Понятие «Лыжная подготовка» Техника передвижения, инвентарь | Рабочая тетрадь |
| Спортивные игры. Волейбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Волейбол». Комплекс упражнений для волейболиста. Инвентарь. Правила игры | Рабочая тетрадь |
| Спортивные игры. Баскетбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Баскетбол». Комплекс упражнений для баскетболиста. Инвентарь. Правила игры | Рабочая тетрадь |
| Спортивные игры. Лапта | 1 | Понятие «Спортивные игры. Волейбол». Инвентарь. Правила игры | Рабочая тетрадь |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | Формы занятий. Адаптивная физическая культура | Рабочая тетрадь |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | Дневник самоконтроля | Рабочая тетрадь |
| Готовимся сдавать ГТО | 1 | Понятие «ГТО» | Исследование своего физического развития |
| Подведение итогов | 1 | | |
| **Общее количество часов** | **34** | | |

**8 класс (34 часа)**

| Тема раздела, модуля | Количество часов | Содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| История физической культуры | 1 | История физической культуры | |
| Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 2 | Понятие «Физическое воспитание» | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Физкультура и спорт | 1 | Понятие «Физкультура и спорт» | Рабочая тетрадь |
| Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | Понятие «Физическое воспитание» | Рабочая тетрадь |
| Двигательная активность и здоровье человека | 2 | Понятие «Двигательная активность» | Рабочая тетрадь |
| Восстановительный массаж | 2 | Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни. | Рабочая тетрадь |
| Лёгкая атлетика | 2 | Понятие «Лёгкая атлетика». Гимнастические снаряды. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Гимнастика | 2 | Понятие «Гимнастика». Гимнастические снаряды. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Баскетбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Баскетбол». Комплекс упражнений для волейболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Волейбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Волейбол». Комплекс упражнений для волейболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Футбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Футбол». Комплекс упражнений для футболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Бадминтон | 2 | Понятие «Спортивные игры. Бадминтон». Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Настольный теннис | 2 | «Спортивные игры. Настольный теннис». Инвентарь. Правила игры | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Спортивные игры | 2 | Виды спорта | Рабочая тетрадь |
| Плавание | 2 | Виды плавания. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | Пешие туристические походы. Техника безопасности и бережное отношение к природе | Рабочая тетрадь |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» | Рабочая тетрадь |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 | Спортивные праздники «Весёлые старты» | Рабочая тетрадь |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | Дневник самоконтроля | Рабочая тетрадь |
| Основные причины ошибок и пути их устранения | 1 | Пути устранения ошибок | Рабочая тетрадь |
| Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | Исследование своего физического развития | Рабочая тетрадь |
| Итоговое занятие | 1 | | |
| **Общее количество часов** | **34** | | |

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

**9 класс (34 часа)**

| Тема раздела, модуля | Количество часов | Содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| Физическая подготовленность | 1 | Понятие «Физическая подготовленность» | Рабочая тетрадь |
| Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность | 1 | Основные изменения при возрастных особенностях | Рабочая тетрадь |
| Совершенствование физических способностей | 2 | Изменения в развитии силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости у подростков мужского и женского пола | Рабочая тетрадь |
| Адаптивная физическая культура | 2 | Понятие «Адаптивная физическая культура» | Рабочая тетрадь |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» | Рабочая тетрадь |
| Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 2 | Комплекс ОРУ | Рабочая тетрадь |
| Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции | 2 | Техника бега на короткие и средние дистанции | Рабочая тетрадь |
| Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции | 2 | Техника бега на длинные дистанции | Рабочая тетрадь |
| Легкая атлетика. Техника прыжка в длину | 1 | Техника прыжка в длину | Рабочая тетрадь |
| Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега техникой «перешагивания» | 1 | Техника прыжка в высоту с разбега техникой «перешагивания» | Рабочая тетрадь |
| Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча с разбега | 1 | Техника метания малого мяча с разбега | Рабочая тетрадь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Баскетбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Баскетбол». Комплекс упражнений для волейболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Волейбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Волейбол». Комплекс упражнений для волейболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Мини-футбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Мини-футбол». Комплекс упражнений для футболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Гандбол | 2 | Понятие «Спортивные игры. Гандбол». Комплекс упражнений для гандболиста. Инвентарь. Правила игры. Техника безопасности | Рабочая тетрадь |
| Лыжная подготовка | 2 | Понятие «Лыжная подготовка» Техника передвижения, инвентарь | Рабочая тетрадь |
| Плавание. Техника основных способов плавания | 2 | Техника основных способов плавания | Рабочая тетрадь |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Составляющие здорового образа жизни | Рабочая тетрадь |
| Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом | 1 | Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом | Рабочая тетрадь |
| Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 1 | Дневник самоконтроля | Рабочая тетрадь |
| Подведение итогов | 1 | | Рабочая тетрадь |
| Физическая подготовленность | 1 | | Рабочая тетрадь |
| **Общее количество часов** | **34** | | |

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебное пособие. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений, М: Просвещение

Учебное пособие. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М: Просвещение

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное пособие. М. Я. Виленский, Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы: М: Просвещение

Учебное пособие. Лях В.И., Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: М: Просвещение