

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО

ШМО \_\_\_\_\_

Герасимова Е.А. ФИО

Протокол от 30.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Дроздова М.Н. ФИО

30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_

Чиркова М.Ю.

Приказ 02.09.2024 № 86 -д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**Функциональная грамотность**  
для 5-9 классов

Составитель программы  
Муругова В. Д.  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Целью** курса в основной школе является формирование функционально грамотной личности, ее готовности и способности «использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений»

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану в основной школе выделяется 136 часов за 5-9 классы: по 34 ч во внеурочной деятельности в каждом классе (1 ч в неделю, 34 недели).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### **Знания о физической культуре.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения,

профилактика утомления.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Спортивные игры.**

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.

Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга

физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Спортивные игры.**

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание врачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности

(самостоятельное тестирование физических качеств)

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Спортивные игры.**

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.

Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской

Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической

подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

### **Спортивные игры.**

#### **Волейбол**

Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и

разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивные игры.**

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, предметных, метапредметных результатов по физической культуре.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного

материала по курсу «Финансовая грамотность», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

#### **Личностные результаты:**

Осознание российской гражданской идентичности (осознание себя, своих задач и своего места в мире);  
Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;  
Ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;  
Готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;  
Осознание ценности самостоятельности и инициативы;  
Наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; стремление быть полезным, интерес к социальному сотрудничеству;  
Проявление интереса к способам познания;  
Стремление к самоизменению;  
Сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;  
Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;  
Установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений

#### **Метапредметные результаты:**

овладение универсальными учебными познавательными действиями;  
овладение универсальными учебными коммуникативными действиями;  
овладение универсальными регулятивными действиями.  
Освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); б способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; б готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; б способность организовать и реализовать собственную познавательную деятельность; б способность к совместной деятельности;

#### **Предметные результаты:**

Освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе внеурочной деятельности обучающихся по формированию и оценке функциональной грамотности.

#### **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;  
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;  
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

#### **6 класс**

##### **К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:**

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

#### **7 класс**

##### **К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

#### **8 класс**

##### **К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

#### **9 класс**

##### **К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;



понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;  
 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

	Тема	Кол-во часов 5 класс	Кол-во часов 6 класс	Кол-во часов 7 класс	Кол-во часов 8 класс	Кол-во часов 9 класс
1.	Знания о физической культуре	5	5	5	5	5
2.	Познай себя	3	3	3	3	3
3.	Научись управлять собой	14	14	14	14	14
4.	Спортивные игры	5	5	5	5	5
5.	Здоровый образ жизни	4	4	4	4	4
6.	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	3	3	3	3	3
7	Итого	34	34	34	34	34

### Учебный план

#### КТП 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История возникновения Олимпийских игр. Российские олимпийцы	1
2	Олимпийские виды спорта.	1
3	Спортсмены Тульской области.	1
4	Составление тестовых заданий по изученному материалу.	1
5	Страницы истории.	1
6	Познай себя. Росто-весовые показатели.	1
7	Формирование правильной осанки.	1

8	Психологические особенности возрастного развития.	1
9	Научись управлять собой.	1
10	Физическое самовоспитание. Самоанализ. Разработка программы личного плана саморазвития.	1
11	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
12	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
13	Физические упражнения на развитие гибкости.	
14	Развитие двигательных способностей. Физическое качество сила.	1
15	Физические упражнения на развитие силы.	
16	Развитие двигательных способностей. Физическое качество быстрота.	1
17	Физические упражнения на развитие быстроты.	
18	Развитие двигательных способностей. Физическое качество выносливость.	1
19	Физические упражнения на развитие выносливости.	1
20	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
21	Физические упражнения на развитие гибкости.	1
22	Обобщение изученного материала. Задание-игра.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
24	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
25	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
26	Обобщение изученного материала. Ознакомление с методикой составления «Диаграммы Венна».	1
27	Самостоятельное составление «Диаграммы Венна».	1
28	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
29	Здоровый образ жизни Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1
30	Здоровый образ жизни. Закаливание.	1
31	Методика составления графической организации материала – «кластер».	1

32	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1
33	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.Простейшие способы измерения ЧСС.	1
34	Правила чтения материала с пометками приемом «Инсерт». Работа по карточкам «Ключевые слова».	1

#### КТП 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Олимпийские виды спорта.	1
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1
4	Составление тестовых заданий по изученному материалу.	1
5	Страницы истории.	1
6	Познай себя. Росто-весовые показатели.	1
7	Формирование правильной осанки.	1
8	Психологические особенности возрастного развития.	1
9	Научись управлять собой.	1
10	Физическое самовоспитание. Самоанализ. Разработка программы личного плана саморазвития.	1
11	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
12	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
13	Физические упражнения на развитие гибкости.	
14	Развитие двигательных способностей. Физическое качество сила.	1
15	Физические упражнения на развитие силы.	
16	Развитие двигательных способностей. Физическое качество быстрота.	1
17	Физические упражнения на развитие быстроты.	
18	Развитие двигательных способностей. Физическое качество выносливость.	1
19	Физические упражнения на развитие выносливости.	1

20	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
21	Физические упражнения на развитие гибкости.	1
22	Обобщение изученного материала. Задание-игра.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
24	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
25	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
26	Обобщение изученного материала. Ознакомление с методикой составления «Диаграммы Венна».	1
27	Самостоятельное составление «Диаграммы Венна».	1
28	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
29	Здоровый образ жизни Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1
30	Здоровый образ жизни. Закаливание.	1
31	Методика составления графической организации материала – «кластер».	1
32	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1
33	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.Простейшие способы измерения ЧСС.	1
34	Правила чтения материала с пометками приемом «Инсерт». Работа по карточкам «Ключевые слова».	1

### КТП 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Олимпийские виды спорта.	1
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1
4	Составление тестовых заданий по изученному материалу.	1
5	Страницы истории.	1

6	Познай себя. Росто-весовые показатели.	1
7	Формирование правильной осанки.	1
8	Психологические особенности возрастного развития.	1
9	Научись управлять собой.	1
10	Физическое самовоспитание. Самоанализ. Разработка программы личного плана саморазвития.	1
11	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
12	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
13	Физические упражнения на развитие гибкости.	
14	Развитие двигательных способностей. Физическое качество сила.	1
15	Физические упражнения на развитие силы.	
16	Развитие двигательных способностей. Физическое качество быстрота.	1
17	Физические упражнения на развитие быстроты.	
18	Развитие двигательных способностей. Физическое качество выносливость.	1
19	Физические упражнения на развитие выносливости.	1
20	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
21	Физические упражнения на развитие гибкости.	1
22	Обобщение изученного материала. Задание-игра.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
24	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
25	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
26	Обобщение изученного материала. Ознакомление с методикой составления «Диаграммы Венна».	1
27	Самостоятельное составление «Диаграммы Венна».	1
28	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
29	Здоровый образ жизни Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1
30	Здоровый образ жизни. Закаливание.	1

31	Методика составления графической организации материала – «кластер».	1
32	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1
33	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Простейшие способы измерения ЧСС.	1
34	Правила чтения материала с пометками приемом «Инсерт». Работа по карточкам «Ключевые слова».	1

### КТП 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Олимпийские виды спорта.	1
3	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1
4	Составление тестовых заданий по изученному материалу.	1
5	Страницы истории.	1
6	Познай себя. Росто-весовые показатели.	1
7	Формирование правильной осанки.	1
8	Психологические особенности возрастного развития.	1
9	Научись управлять собой.	1
10	Физическое самовоспитание. Самоанализ. Разработка программы личного плана саморазвития.	1
11	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
12	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
13	Физические упражнения на развитие гибкости.	
14	Развитие двигательных способностей. Физическое качество сила.	1
15	Физические упражнения на развитие силы.	
16	Развитие двигательных способностей. Физическое качество быстрота.	1

17	Физические упражнения на развитие быстроты.	
18	Развитие двигательных способностей. Физическое качество выносливость.	1
19	Физические упражнения на развитие выносливости.	1
20	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
21	Физические упражнения на развитие гибкости.	1
22	Обобщение изученного материала. Задание-игра.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
24	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
25	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
26	Обобщение изученного материала. Ознакомление с методикой составления «Диаграммы Венна».	1
27	Самостоятельное составление «Диаграммы Венна».	1
28	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
29	Здоровый образ жизни Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1
30	Здоровый образ жизни. Закаливание.	1
31	Методика составления графической организации материала – «кластер».	1
32	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1
33	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.Простейшие способы измерения ЧСС.	1
34	Правила чтения материала с пометками приемом «Инсерт». Работа по карточкам «Ключевые слова».	1

### КТП 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Олимпийские виды спорта.	1

3	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр	1
4	Составление тестовых заданий по изученному материалу.	1
5	Страницы истории.	1
6	Познай себя. Росто-весовые показатели.	1
7	Формирование правильной осанки.	1
8	Психологические особенности возрастного развития.	1
9	Научись управлять собой.	1
10	Физическое самовоспитание. Самоанализ. Разработка программы личного плана саморазвития.	1
11	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
12	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
13	Физические упражнения на развитие гибкости.	
14	Развитие двигательных способностей. Физическое качество сила.	1
15	Физические упражнения на развитие силы.	
16	Развитие двигательных способностей. Физическое качество быстрота.	1
17	Физические упражнения на развитие быстроты.	
18	Развитие двигательных способностей. Физическое качество выносливость.	1
19	Физические упражнения на развитие выносливости.	1
20	Развитие двигательных способностей. Физическое качество гибкость.	1
21	Физические упражнения на развитие гибкости.	1
22	Обобщение изученного материала. Задание-игра.	1
23	Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
24	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
25	Спортивные игры. Основные правила игры. Основные приемы игры.	1
26	Обобщение изученного материала. Ознакомление с методикой составления «Диаграммы Венна».	1
27	Самостоятельное составление «Диаграммы Венна».	1



28	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
29	Здоровый образ жизни Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни.	1
30	Здоровый образ жизни. Закаливание.	1
31	Методика составления графической организации материала – «кластер».	1
32	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	1
33	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.Простейшие способы измерения ЧСС.	1
34	Правила чтения материала с пометками приемом «Инсерт». Работа по карточкам «Ключевые слова».	1