

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу внеурочной деятельности
для обучающихся 7 – 9 класса «ОФП» учителя физической культуры
МБОУ СОШ №50 имени Нины Фурсовой г. Краснодара
Коржовой Оксаны Васильевны**

Программа внеурочной деятельности «ОФП» учителя физической культуры МБОУ СОШ № 50 имени Нины Фурсовой г. Краснодара Коржовой Оксаны Васильевны предназначена для детей 13 - 15 лет, рассчитана на 3 года обучения, имеет физкультурно - спортивную направленность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 102 учебных часа практических и теоретических занятий.

Содержание Примерной рабочей программы представлена модулями:

- «Спортивно – оздоровительная деятельность», включает в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры и знания о физической культуре.

- «ОФП», содержанием которого является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоническому физическому развитию;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Программа внеурочной деятельности «ОФП» ориентирована на активное приобщение детей к спорту и носит оздоровительный характер.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Ведущий специалист МКУ КНМЦ



Е.Ю. Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
директор МКУ КНМЦ



Ф.И.Ваховский

Дата 17.11.21 № 319

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №50
имени Нины Фурсовой

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 50 МО физической культуры
от 31.08.2021 года протокол № 38

Председатель Вас В. А. Васева
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ОФП»

Уровень образования: основное общее образование (7-9 классы)

Количество часов: 102

Учитель Коржова Оксана Васильевна

Программа разработана в соответствии и на основе авторской программы В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019

2021г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 7-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования и авторскими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: Просвещение, 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018

Личностные результаты освоения учебного курса

1. Гражданско-патриотическое воспитание
 - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. Духовно-нравственное воспитание
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
3. Эстетическое воспитание
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
5. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
6. Трудовое воспитание
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты освоения курса

Универсальные 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;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; 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;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты освоения физической культуры

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- понимать значимость возрождения комплекса ГТО в общеобразовательной организации и историю его развития;

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
- самостоятельно выбирать испытания комплекса ГТО с учетом индивидуальных способностей;

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- совершенствовать технику избранных испытаний в процессе самостоятельных занятий по выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

Содержание программы

Содержание Примерной рабочей программы представлена модулями:

- «Спортивно – оздоровительная деятельность», включает в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры и знания о физической культуре.
- «ОФП», содержанием которого является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

7 - 8 КЛАСС

Спортивно – оздоровительная деятельность:

Знания о физической культуре. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; стойка на лопатках (дев), на голове с опорой на руки (мал), лазание по канату. Упражнения на гимнастической лестнице. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег, кроссовый бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

«Общая физическая подготовка, ОФП».

Знания о ВФСК «ГТО». История возникновения и развития ВФСК «ГТО». Возрождение ВФСК «ГТО». Ступени и нормы ГТО

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), *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 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 КЛАСС

Спортивно – оздоровительная деятельность:

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка.

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, на параллельных брусьях.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

«Общая физическая подготовка, ОФП».

Знания о ВФСК «ГТО». Центры тестирования ГТО. Индивидуальный план подготовки к успешной сдаче выбранных испытаний ВФСК «ГТО».

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км),

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 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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, полушпагат.

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	05.09.20	Повторять ранее изученные правила ТБ. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1, 6, 7
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Прыжок в длину с места.	12.09.20	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	2, 6
3	Гигиена подростка. Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Прыжок в длину с места. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	19.09.20	Проходить исходное тестирование и определять различие между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО	2, 6
4	Стартовый контроль.	26.09.20	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
5	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.	03.10.20	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	6

6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	10.10.20	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	2, 6
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега.	17.10.20	Рассматривать и уточнять образцы техники прыжковых упражнений	6
8	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.	24.10.20	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	07.11.20	Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Наблюдать и анализировать образец учителя, определять основные фазы действия и их технические сложности, делать выводы	2, 6, 7,8
10	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	14.11.20	Применять разученные упражнения для развития выносливости и гибкости	6
11	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	21.11.20	Применять разученные упражнения для развития быстроты и координации	6
12	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	28.11.20	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.	6
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.	05.12.20	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев Эстафеты с акробатическими элементами.	12.12.20		6
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	19.12.20		6
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	26.12.20	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	2, 6
17	Эстафетный бег 4*20м- на результат. Поднимание туловища.. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	16.01.21		6
18	Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	23.01.21	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки	6

19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток . Метание баскетбольного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	30.01.21	в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений .Составлять самостоятельно индивидуальные комплексы физкультурминуток.	2, 6
20	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы. Возрождение ВФСК «ГТО». Промежуточный контроль.	6.02.21	Уметь подбирать и составлять комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения. Устанавливать «ранги отставания» в результатах тестирования.	2, 6, 7,8
21	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Упражнения для развития гибкости.	13.02.21	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений	6
22	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Эстафеты с элементами волейбола.	20.02.21	Рассматривать и уточнять образцы техники беговых упражнений.	2, 6
23	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты с элементами футбола.	27.02.21	Владеть первичными навыками оказания первой помощи во время занятий. Развивать координационные и скоростные способности.	2, 6, 7
24	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	06.03.21	Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Наблюдать и анализировать образец учителя, определять основные фазы действия и их технические сложности, делать выводы	2, 6, 7,8
25	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой различными способами. Игра в мини-баскетбол.	13.03.21	Развивать выносливость и скоростно – силовые способности.	2, 6
26	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в виси и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	20.03.21	Использовать данные упражнения для развития силы и координации. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
27	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Подъём ног из виси -на результат. Игра по выбору.	03.04.21	Разучивать технику бега по фазам движения и в полной координации. Определять отличительные признаки. Развивать скоростно – силовые и координационные качества.	6
28	Ступени ВФСК «ГТО». Упражнения для развития выносливости. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	10.04.21	Раскрывать развитие комплекса ГТО. Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования	2, 6, 7,8

29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения для мышц брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Игра в волейбол.	17.04.21	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	2, 6
30	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Эстафета с преодолением препятствий.	24.04.21	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.	6
31	Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине.	01.05.21	Разучивать упражнения комбинации, анализировать их выполнение, определять технические трудности.	6
32	Прыжковый бег и преодоление препятствий. Прыжки на скакалке до 3 минут.	08.05.21	Разучивать технику бега по фазам и в полной координации. Определять технические сложности.	6
33	Эстафетный бег. Перетягивание каната.	15.05.21	Описывать технику передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции, сравнивать с техникой скоростного бега, выделять отличительные признаки.	6
34	Итоговый контроль.	22.05.21	Демонстрировать прирост показателей нормативных требований комплекса ГТО.	2, 6

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Индивидуальный план подготовки к успешной сдаче выбранных испытаний <u>ВФСК «ГТО»</u> . Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	05.09.20	Уметь составлять индивидуальный план подготовки выбранных испытаний с учетом развития физических способностей. Создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивацию к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	1, 6, 7
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Прыжок в длину с места.	12.09.20	Осознавать положительное влияние каждой из форм оздоровительных занятий на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность.	2, 6, 7
3	Гигиена подростка. Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Прыжок в длину с места. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	19.09.20	Соблюдать правила личной и общественной гигиены, как способ сохранения и приумножения здоровья. Развивать скоростно-силовые	2, 6

4	Стартовый контроль.	26.09.20	Проходить исходное тестирование и определять различие между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО	6
5	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.	03.10.20	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	6
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	10.10.20		1, 2, 6
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега.	17.10.20	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	6
8	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки в длину с разбега.	24.10.20		6
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	07.11.20	Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. . Разучить внутреннюю и внешняя баллистику. Знакомиться с особенностями прицеливания, нажатия на спуск, дыхания стрелка. Разучить тренировочную стрельбу.	2, 6, 7,8
10	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	14.11.20	Использовать данные упражнения для развития силы и гибкости.	6
11	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	21.11.20	Использовать данные упражнения для развития выносливости и координации.	6
12	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	28.11.20	Разучивать способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.	2, 6
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.	05.12.20	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев Эстафеты с акробатическими элементами.	12.12.20		6
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	19.12.20	Контролировать технику выполнения лазанья по канату в два приема, выявлять ошибки, предполагать способы их устранения.	6

16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Эстафеты с предметами.	26.12.20	Использовать данные упражнения для развития скорости и координации.	6
17	Эстафетный бег 4*20м- на результат. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	16.01.21	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.	6
18	Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	23.01.21	Контролировать технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивать и выявлять возможные ошибки, предполагать способы их устранения.	6
19	Метание баскетбольного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	30.01.21		6
20	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Упражнения для развития силы. Возрождение ВФСК «ГТО». Промежуточный контроль.	6.02.21	Устанавливать и ликвидировать «ранги отставания» в результатах, посредством самостоятельных занятий. Владеть должными объемами двигательной активности, как одно из средств регулирования массы тела.	1, 2, 6
21	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Упражнения для развития гибкости.	13.02.21	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей, включать в индивидуальный план.	6
22	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Эстафеты с элементами волейбола.	20.02.21	Использовать данные упражнения для развития выносливости.	6
23	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты с элементами футбола.	27.02.21	Владеть первичными навыками оказания первой помощи во время занятий.	2, 6, 8
24	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	06.03.21	Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Наблюдать и анализировать образец учителя, определять основные фазы действия и их технические сложности, делать выводы	2, 6, 7,8
25	Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой различными способами. Игра в мини-баскетбол.	13.03.21	Использовать данные упражнения для развития координационных способностей. Контролировать технику выполнения упражнений в полной координации другими учащимися. Сравнить и выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.	6
26	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	20.03.21		6

27	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование (лежащим на голове), на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Подъём ног из виса -на результат. Игра по выбору.	03.04.21	Использовать упражнения для развития силы. Разучивать технику бега по фазам движения и в полной координации. Определять отличительные признаки. Развивать скоростно – силовые и координационные качества	6
28	Центры тестирования ВФСК «ГТО». Упражнения для развития выносливости. Контроль ЧСС. Режимы физической нагрузки.	10.04.21	Владеть режимами физической нагрузки и определять их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий)	1, 2, 6
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения для мышц брюшного пресса. мин. Игра в волейбол.	17.04.21	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий	6
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Эстафета с преодолением препятствий.	24.04.21	растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Перетягивание каната.	01.05.21	Использовать данные упражнения для развития координационных и силовых способностей. Контролировать технику выполнения упражнений в полной координации другими учащимися. Сравнить и выявлять ошибки и предлагать способы их устранения	6
32	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	08.05.21	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	6
33	Эстафетный бег. Сп. Игры по выбору	15.05.21	Владеть техникой передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции, сравнивать с техникой скоростного бега, выделять отличительные признаки	6
34	Итоговый контроль.	22.05.21	Демонстрировать прирост показателей нормативных требований комплекса ГТО.	2,6

№ п/п	Тема	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	05.09.20	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1, 6, 7
2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в длину с места.	12.09.20	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	2, 6, 7
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	19.09.20	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	2, 6
4	Стартовый контроль.	26.09.20	Проходить исходное тестирование и определять различие между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО	6
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол без ведения.	03.10.20	Применять разученные упражнения для развития быстроты и ловкости. Играть по упрощённым правилам, взаимодействовать в процессе игры.	6
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	10.10.20		1, 2, 6
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	17.10.20	Использовать данные упражнения для развития физических качеств	6
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	24.10.20	Владеть первичными навыками оказания первой помощи во время занятий. Определять виды травм.	2, 6
9	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Бег на выносливость 2000м.	07.11.20	Используют данные упражнения для развития физических качеств	6
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Прыжки со скакалкой.	14.11.20		6
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Игра в бадминтон.	21.11.20	Применяют разученные упражнения для развития силы и координации	6

12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие гибкости.	28.11.20	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	6
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие гибкости. Игра в волейбол.	05.12.20		6
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Перетягивание каната.	12.12.20		6
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	19.12.20	Применяют разученные упражнения для развития силы	6
16	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Бег на выносливость 6мин. Игра по выбору	26.12.20	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	6
17	Эстафеты с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку 1 мин.	16.01.21		6
18	Эстафетный бег 4*20м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	23.01.21	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
19	Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий.	30.01.21	Разрабатывают индивидуальный план - конспект занятия по развитию координационных способностей.	6
20	Промежуточный контроль.	6.02.21	Самостоятельно составлять планы тренировочных занятий по подготовке к выполнению нормативов.	6
21-22	Упражнения на развитие силы и выносливости. Равномерный бег до 10 мин . Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Игра в волейбол.	13.02.21	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
		20.02.21		
23-24	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменной ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Игра в баскетбол.	27.02.21	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий, соблюдать правила безопасности.	6
		06.03.21		6.7

25	Построения и перестроения. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий.	13.03.21	Используют основные правила развития физических качеств: регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок. Используют данные упражнения для развития физических качеств.	6
26	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении.. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. Эстафеты с элементами волейбола.	20.03.21		6
27	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору	03.04.21		Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
28	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	10.04.21	Применяют разученные упражнения для развития силы Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	6
29	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	17.04.21	Составляют индивидуальные комплексы утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.	6, 7
30	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	24.04.21	Применяют разученные упражнения для развития гибкости.	6
31	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	01.05.21	Соблюдать правила ТБ, поведения и организовать безопасность места проведения занятия. Выполнять стрельбу из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку.	2, 6
32	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	08.05.21	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
33	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	15.05.21	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6
34	Итоговый контроль.	22.05.21	Демонстрировать прирост показателей нормативных требований комплекса ГТО.	6,7

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: // . www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmunities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmunities)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации



*Удостоверение является документом
о краткосрочном повышении квалификации*

**Удостоверение является документом
установленного образца
о повышении квалификации**

Настоящее удостоверение выдано

Коржовой

(фамилия, имя, отчество)

Оксане Васильевне

в том, что он(а) с "23" июля 2020 г. по "10" августа 2020 г.
прошел(а) краткосрочное обучение в

**Автономной некоммерческой образовательной организации Учебный
центр дополнительного профессионального образования "Академия"**

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по программе **"Организация работы с обучающимися с ограниченными
возможностями здоровья (ОВЗ) в соответствии с ФГОС "**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

в объеме

72 часа

(количество часов)

М.П.



Директор
Секретарь

П.Г. Лене

А.С. Дюндик

Регистрационный номер

1194

город

Томск

дата

10 августа 2020г.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180002138987

Документ о квалификации

Регистрационный номер

ППК 3039-161

Город

Москва

Дата выдачи

09.01.2020



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

КОРЖОВА

ОКСАНА ВАСИЛЬЕВНА

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**Московской академии профессиональных компетенций
с "18" декабря 2019 г. по "01" января 2020 г.**

по дополнительной профессиональной программе

**«Методика преподавания физической культуры,
инструменты оценки учебных достижений учащихся и
мониторинг эффективности обучения в условиях
реализации ФГОС»**

в объёме

72 ак.ч.

Итоговая работа на тему:

**«Современные инструменты оценки учебных
достижений учащихся и мониторинг эффективности
обучения на уроках физической культуры в условиях
реализации ФГОС»**

Руководитель

Клевцов В.В.

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Почетная Грамота
награждается

Коржова
Оксана Васильевна

*учитель физической культуры муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения муниципального образования
город Краснодар средней общеобразовательной школы № 50*

*за добросовестный труд, значительный вклад
в образование и воспитание подрастающего поколения
и в связи с подведением итогов работы
за 2018-2019 учебный год*

Директор департамента



А.С.Некрасов

Приказ от 22 мая 2019 № 786
г.Краснодар