# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)»**

для обучающихся 5-9 класса срок реализации 2024-2025 учебный год

**1. Пояснительная записка**

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
2. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных

технологий»;

1. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
2. Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011г. №03-255 «О введении ФГОС ООО»;
7. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; 13. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ№9 на 2024 – 2025 г.
10. Устав МКОУ СОШ№9
11. Календарный учебный график и Учебный план МКОУ СОШ№9 на 2024 – 2025 учебный год.
12. Локальных актов МКОУ СОШ№9, регламентирующих организацию внеурочной деятельности.

Согласно действующему учебному плану МКОУ СОШ№9 на 2024-2025 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 35 учебных недель, 35 часов в год 1 час в неделю.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

* Обучение технических и тактических приѐмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
* Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; 2. Воспитательных:
* Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно. 3. Оздоровительные:
* Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
* Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; • Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности; • Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; • Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* соревнования;
* эстафеты

**Методы и приѐмы учебно-воспитательного процесса:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Общая физическая подготовка ***–*** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

***Раздел «Основы знаний»*** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*** ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно- суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой); - *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания). ***Раздел «Легкая атлетика»*** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно- силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

***Раздел «Гимнастика»*** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. ***Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»*** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*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. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*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. 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, физкультурных пауз (подвижных перемен). 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.

## Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Спортивные (подвижные игры) игры.*

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.ьВолейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) *Спортивные (подвижные) игры.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

освоения программы осуществляется следующими способами: текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; тематический контроль умений и навыков после изучения тем; взаимоконтроль; самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков; контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

**получат представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о соблюдении правил игры **будут уметь**:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* соблюдать правила игры **Ожидаемый результат**
* устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
* умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учѐтом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* проявление чувства коллективизма;
* расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
* умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
* соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# Формы контроля

**освоения программы осуществляется следующими способами:**

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через скакалку. Поднимание ног до 90градусов. Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м. Прыжки в длину с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам спорта. Соревнования по лѐгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении года.

## Тематический план 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы |  | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 2. | Лёгкая атлетика | 6 | - | 6 |
| 3. | Волейбол | 10 | - | 10 |
| 4. | Баскетбол | 10 |  | 10 |
| 5. | Гимнастика | 4 |  | 4 |
| **6.** | **ИТОГО** | **31** |  | **30** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | **1** | Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | **1** | Уметь пробегать с максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов** | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правила личной гигиены |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | на гибкость, поднимание туловища. |  |  |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **11** | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **12** | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | **1** | Знать и выполнять нормативы |
| **13** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **14** | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Гимнастика 4 часа** | | | |
| **15** | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **16** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **17** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие ловкости и силы | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 9 часов** | | | |
| **20** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **21** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **22** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим дня |
| **23** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **24** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **26** | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **28** | Упражнения на развитие ловкости. Сдача | **1** | Выполнять правильно эстафету |
|  | нормативов ГТО |  |  |
|  | **Легкая атлетика 3 часа** | | |
| **29** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **30** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **31** | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |

## Тематический план 6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы |  | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 7. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 8. | Лѐгкая атлетика | 6 | - | 6 |
| 9. | Волейбол | 11 | - | 10 |
| 10. | Баскетбол | 11 |  | 10 |
| 11. | Гимнастика | 6 |  | 4 |
| **12.** | **ИТОГО** | **35** | **1** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **Виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Инструктаж по правила ТБ |
|  | **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | **1** | Изучить терминологию, выполнять правила личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | **1** | Отработка упражнения с максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | **1** | Изучить правила соревнований |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 11 часов** | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре.  Гигиена и самоконтроль. Игровые | **1** | Выполнять правила личной гигиены |
|  | эстафеты. |  |  |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11** | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **12** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **13** | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | **1** | Знать и выполнять нормативы |
| **14** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **15** | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Гимнастика 5 часа** | | | |
| **16** | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **17** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **20** | Упражнения на развитие ловкости и силы | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 11 часов** | | | |
| **21** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **22** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **23** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим дня |
| **24** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **26** | Упражнения на развитие | **1** | Выполнять правильно |
|  | выносливости. Игровые эстафеты |  | заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **28** | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **29** | Упражнения на развитие силы и выносливости. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **30** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **31** | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **Легкая атлетика 3 часа** | | | |
| **32** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **33** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **34** | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **35** | Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |

## Тематический план 7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы |  | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 2. | Лѐгкая атлетика | 7 | - | 6 |
| 3. | Волейбол | 11 | - | 10 |
| 4. | Баскетбол | 11 |  | 10 |
| 5. | Гимнастика | 5 |  | 4 |
| **6.** | **ИТОГО** | **35** |  | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их | **1** | Знать терминологию, |
|  | устройство. Личная гигиена. Эстафеты |  | выполнять правила личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | **1** | Уметь пробегать с максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 11 часов** | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правила личной гигиены |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11** | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **12** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **13** | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | **1** | Знать и выполнять нормативы |
| **14** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **15** | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Гимнастика 5 часа** | | | |
| **16** | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **17** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **20** | Упражнения на развитие ловкости и силы | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 11 часов** | | | |
| **21** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **22** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **23** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим дня |
| **24** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **26** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **28** | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **29** | Упражнения на развитие силы и выносливости. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **30** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **31** | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **Легкая атлетика 4 часа** | | | |
| **32** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **33** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **34** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. |  | Выполнять правильно эстафету |
| **35** | Контрольные упражнения.  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |

## Тематический план 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы |  | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 2. | Лѐгкая атлетика | 7 | - | 6 |
| 3. | Волейбол | 11 | - | 10 |
| 4. | Баскетбол | 11 |  | 10 |
| 5. | Гимнастика | 5 |  | 4 |
| **6.** | **ИТОГО** | **35** |  | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их | **1** | Знать терминологию, |
|  | устройство. Личная гигиена. Эстафеты |  | выполнять правила личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | **1** | Уметь пробегать с максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 11 часов** | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правила личной гигиены |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **11** | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **12** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **13** | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | **1** | Знать и выполнять нормативы |
| **14** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **15** | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Гимнастика 5 часа** | | | |
| **16** | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **17** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **20** | Упражнения на развитие ловкости и силы | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 11 часов** | | | |
| **21** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **22** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **23** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим дня |
| **24** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **26** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **28** | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **29** | Упражнения на развитие силы и выносливости. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **30** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **31** | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **Легкая атлетика 4 часа** | | | |
| **32** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **33** | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **34** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. |  | Выполнять правильно эстафету |
| **35** | Контрольные упражнения.  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |

## Тематический план 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы |  | Количество часов | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Знания о физической культуре Способы двигательной  деятельности | 1 | 1 | - |
| 2. | Лёгкая атлетика | 6 | - | 6 |
| 3. | Волейбол | 10 | - | 10 |
| 4. | Баскетбол | 10 |  | 10 |
| 5. | Гимнастика | 4 |  | 4 |
| **6.** | **ИТОГО** | **31** |  | **30** |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **часы** | **виды деятельности** |
| **1** | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках.  Подвижные игры. | **1** | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | **Лѐгкая атлетика 3 часа** | | |
| **2** | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | **1** | Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | **1** | Уметь пробегать с максимальной скоростью |
| **4** | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
|  | **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов** | | |
| **5** | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **6** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правила личной гигиены |
| **7** | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету  Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **9** | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
|  | на гибкость, поднимание туловища. |  |  |
| **10** | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **11** | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **12** | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | **1** | Знать и выполнять нормативы |
| **13** | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **14** | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Гимнастика 4 часа** | | | |
| **15** | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | **1** | Выполнять правила соревнований |
| **16** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **17** | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **18** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **19** | Упражнения на развитие ловкости и силы | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **Спортивные игры (волейбол) 9 часов** | | | |
| **20** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **21** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **22** | Режим дня. Игровые эстафеты. | **1** | Уметь составлять режим дня |
| **23** | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **24** | Упражнения на развитие ловкости и силы. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **25** | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **26** | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно заданные упражнения |
| **27** | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **28** | Упражнения на развитие ловкости. Сдача | **1** | Выполнять правильно эстафету |
|  | нормативов ГТО |  |  |
|  | **Легкая атлетика 3 часа** | | |
| **29** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **30** | Упражнения на развитие силы.  Сдача нормативов ГТО | **1** | Выполнять правильно эстафету |
| **31** | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | **1** | Выполнять правильно эстафету |