**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени дважды Героя Советского Союза А.Ф. Клубова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании НМС  протокол № 1  от «29» августа 2024 г.    Руководитель НМС  /Л.В.Широкова/ | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 15»  «29» августа 2024 г.  /Е.Г. Фисюк/ | **ПРИНЯТО**  решением педагогического совета  протокол № 1  от «30» августа 2024 г.  **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом № 133  от «30» августа 2024 г.  директор МОУ «СОШ № 15» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /А.Н. Красильников/ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**для 5 - 9 классов**

***Составители:***

Шихова Надежда Владимировна,

Волкова Елена Александровна,

Ришко Марина Николаевна

учителя физической культуры,

высшая категория

г. Вологда, 2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11классов. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений.

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.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю). В секции занимаются мальчики и девочки. Количественный состав -30 человек

Рабочая программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основании плана в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение  часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МОУ «СОШ №15» в рамках спортивно – оздоровительного направления  секции «Общей физической подготовки» в 5-9-х классах отводится 34 часа  из расчёта 1 час в неделю.

Программа в 2020-2024 учебном году рассчитана на школьников в возрасте с одиннадцати до пятнадцати лет. В секции занимаются мальчики и девочки. Количественный состав не более 30 человек.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью.  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по основам физической подготовки  включает в себя  знания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является  модифицированной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Цель:

• Создание условий для развития личности посредством физического воспитания.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать  закреплению  навыков правильной осанки, профилактике  плоскостопия; выбору  устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, обучению  основам базовых видов двигательных действий;

- способствовать  формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений  на состояние здоровья, на углубленное представление об основных видах спорта;

 - способствовать содействию  развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию  ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта,  формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;

Развивающие:

- способствовать дальнейшему  развитию координационных и кондиционных способностей;

Отличительные особенности программы

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процесс практических занятий

 Содержание учебно-тренировочной работы  отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.  Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Объём занятий

         Согласно плану внеурочной деятельности МОУ «СОШ №15» в рамках общей физической подготовки отводится

1 час в неделю.

Особенности возрастной группы

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке рассчитана на школьников в возрасте с  11-15  лет, где занимаются мальчики и девочки.

     Прогнозируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья  у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

        Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Формирование универсальных учебных действий.

**Личностные:**

Смыслообразование - формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений  на состояние здоровья.

Нравственно-эстетическая ориентация – оценивание полученных знаний, умений и навыков  в области физической культуры.

**Регулятивные действия.**

-Целепологание – постановка задачи освоения учебного материала от простого к сложному.

-Планирование и прогнозирование результатов в физкультурной деятельности.

- Коррекция своей деятельности для достижения поставленных задач

- Оценка – анализ прироста результатов в физической подготовленности.

**Познавательные универсальные действия**

Общеучебные универсальные действия:

- Выбор средств для решения образовательной задачи

- Выбор основного звена техники при разучивании нового движения.

- Рефлексия – сравнивание результатов с начальными результатами  своей деятельности.

Моделирование игровых ситуаций, техники упражнений базовых видов спорта.

Логические универсальные действия:

-Выделение главного звена техники упражнения

- Расчленение упражнения с выделением главного его звена с последующим составлением в целое.

Постановка и решение проблем:

- поиск наиболее эффективных средств для решения поставленных задач

**Коммуникативная  деятельность.**

- сотрудничество, разрешение конфликтов в игровых ситуациях.

 - управление поведением партнера и умение выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.

Уровень результатов. Система отслеживания и оценивания результатов.

Первый уровень результатов работы по программе  - ознакомление с правилами и техникой выполнения двигательных действий (моделировать технику упражнений, выполнять правила игры, применять правила подбора одежды  и инвентаря для занятий, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов).

Второй уровень результатов – выполнение нормативов физической и технической  подготовки по разделам программного материала.

Третий уровень результатов - участие в соревнованиях, состязаниях и эстафетах различного уровня.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей основывается на тестировании координационных и кондиционных способностей обучающихся и участие в школьных и городских соревнованиях.  Для этого применяются тесты президентских состязаний, уровень освоения двигательных навыков по разделам учебно - тематического плана и соревнования между занимающимися.

**5 класс**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

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

- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

– использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

– планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;

– анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

**Коммуникативные УУД:**

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

**6 класс**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по ОФП Проявляются 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

-умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения по подвижных игр и соревнований.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;

- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

**7 класс**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по ОФП Проявляются 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль

и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину

и массу тела), развития основных физических качеств;

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

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;

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

**8 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение 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 спортивных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

-планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;

-оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные УУД:**

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

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

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

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

**9 класс**

**Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;

- историю развития всех изученных видов спорта;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения физических упражнений

- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе; способы проведения соревнований; усваивать программный материал;

- выполнять зачетные требования по ОФП;

- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола,

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях;

**уметь:**

- усваивать программный материал;

- выполнять зачетные требования по ОФП;

-владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях;

- использовать знания, умения, навыки на практике.

**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;

- 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;

- 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

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материла | 5 кл. | 6кл. | 7кл. | 8кл. | 9кл. |
| 1 | Основы знаний | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока |
| 2 | Способы двигательной деятельности | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Футбол | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6 | Волейбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Баскетбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

**5 - 9 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 4 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика | 3 |  |  | 3 |
| 3 | Футбол | 4 |  |  | 5 |
| 4 | Баскетбол | 1 | 7 |  |  |
| 5 | Волейбол |  | 1 | 7 |  |
|  | **ИТОГО:** | **8** | **8** | **11** | **8** |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**5 класс**

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей:

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Бег на 1,5 (2)км Повторный бег на 200 м. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: Бег 300 м – ходьба 200м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м ходьба 100 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.

Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов с разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290см (мальчики).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.

Метание мяча 150 г на дальность.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом.

Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований, планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

**6 класс**

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний. Комплекс ГТО в школе.

Значение физического воспитания детей школьного возраста. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.)

Содержание программы

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса—внеурочные занятия по разделам программы, спортивные соревнования самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Внеурочное занятие— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Внеурочные занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью,  с образовательно-обучающей  направленностью с образовательно-тренировочной направленностью. При этом занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2 Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

1.3. Культурно-исторические основы: основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5  Подвижные игры.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6.Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

При прохождении данного раздела программ,  у обучающегося развиваются следующее универсальное учебное действие –  нравственно-эстетическая ориентация.

II.  Физическое совершенствование

Легкая атлетика: Бег   15м. , 30м., 60м. Челночный бег 3/10м.  Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места.  Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность.  Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. Бег 1000 метров.   Длительный бег от 5 до 12 мин. Кросс 500 м. – девочки, 1000 м- мальчики.

Спортивные и подвижные игры: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам. Правила техники безопасности прим проведении соревнований по разделам программы. Соревнования по подвижным играм, легкой атлетике и по уровню физической подготовленности

**7 класс**

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

1. Основы знаний. Комплекс ГТО в школе.
2. Значение физического воспитания детей школьного возраста.
3. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
4. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.)

Содержание программы

1. Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)
2. Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.
4. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

 Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**8 класс**

Содержание программы

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
      Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
        Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;  
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

      Спортивно-оздоровительная деятельность.

1. Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
2. Упражнения общей физической подготовки.
3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
    Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
     Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
4. Спортивные игры   
         Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.  
         Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**9 класс**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Теоретические сведения**

1. **Физическая культура и спорт в РФ**.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

1. **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

1. **Правила соревнований**, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

**Способы двигательной деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

* развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
* развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;
* развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
* развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
* развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону,.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

1. **Легкая атлетика**. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
2. **Упражнения общей физической подготовки.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.  
 **Акробатические упражнения -**  прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

1. **Подвижные и спортивные игры.**

**Теория. Правила игры**.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч -капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

**Волейбол**

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

**Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

**Баскетбол**. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Силовая подготовка.** Упражнения на специальных тренажерах.

**Инструкторская и судейская практика**

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей.

Судейство пяти соревнований. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

**Контрольные испытания, соревнования**

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во часов | Тема занятия |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. |
|  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета. |
| 1 | Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. |
| Футбол (4ч.) | 1 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе. |
| 1 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) |
| 1 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега. |
| Баскетбол (8ч.) | 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами |
| 1 | Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |
| 1 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |
| 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |
| 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол |
| 1 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| Волейбол (8ч.) | 1 | Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4\*9м. (у) |
| 1 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 1 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 1 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола |
| 1 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. |
| 1 | Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| Гимнастика с элементами акробатики (4ч.) | 1 | Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) |
| 1 | Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. |
| 1 | О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. |
| 1 | О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |
| 1 | Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |
| 1 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание . Футбол. |
| Футбол (5ч.) | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |
| 1 | Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. |
| 1 | Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во часов | Тема занятия |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета. |
|  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств . Эстафета. |
| 1 | Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. |
| Футбол (4ч.) | 1 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе. |
| 1 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) |
| 1 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).  Техника удара с разбега. |
| Баскетбол (8ч.) | 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами |
| 1 | Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |
| 1 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |
| 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |
| 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол |
| 1 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. |
| Волейбол (8ч.) | 1 | Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4\*9м. (у) |
| 1 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 1 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 1 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 1 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. |
| 1 | Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 1 | Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) |
| 1 | Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. |
| 1 | О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У. в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. |
| 1 | О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |
| 1 | Подвижные игры. Спец .беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |
|  | 1 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол. |
| Футбол (5ч.) | 1  1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |
|  | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |
| 1 | Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. |
| 1 | Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. |

**Тематическое планирование 7класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во часов | Тема занятия |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |
| 1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м. Совершенствование прыжка в длину. |
| 1 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м **,** кроссовая подготовка. |
| Футбол (4ч.) | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |
| 1 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу) |
| 1 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |
| Баскетбол (8ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). |
| 1 | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку**.** |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |
| 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |
| 1 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| Волейбол (8ч.) | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание. |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание. |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование). |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. |
| 1 | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |
| 1 | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) |
| 1 | ОРУ. Вис на согнутых руках**.**  Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях. |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |
|  | 1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |
| 1  1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.  Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |
| Футбол (5ч.) |  |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) |
| 1 | Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)  ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу). |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | Кол-во  часов | Тема занятия |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |
| 1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину. |
| 1 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м **,** кроссовая подготовка. |
| Футбол (4ч.) | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |
| 1 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу) |
| 1 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |
| Баскетбол (8ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). |
| 1 | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку**.** |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |
| 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол |
| 1 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| Волейбол (8ч.) | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание. |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |
|  | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание. |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| Г6имнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. |
| 1 | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |
| 1 | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) |
| 1 | ОРУ. Вис на согнутых руках**.**  Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях. |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |
| 1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |
| 1 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. |
| Футбол (5ч.) | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |
| 1 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)  Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем) |
| 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу). |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Низкий старт **(3**0-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 2 | Бег на результат **(**100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 **г)** на дальность с 5-6 шагов. ОРУ | 1 |
| 4 | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | 1 |
| 5 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 6 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 7 | Баскетбол. ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра) | 1 |
| 8 | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | 1 |
| 9 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра | 1 |
| 10 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. | 1 |
| 12 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. | 1 |
| 13 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 |
| 14 | Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 15 | Гимнастика. ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. | 1 |
| 16 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. | 1 |
| 17 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема | 1 |
| 18 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. | 1 |
| 19 | Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 21 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
| 22 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
| 23 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
| 24 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 25 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 26 | Легкая атлетика. ТБ. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. | 1 |
| 27 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра | 1 |
| 28 | Бег (3000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 29 | Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специаль­ные беговые упражнения | 1 |
| 30 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 |
| 31 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 32 | Бег на результат 100 м. | 1 |
| 33 | Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 34 | Бег (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. | 1 |

**Примерные упражнения для развития двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Возраст | |
| 14 – 15 лет |
| **Для   развития   силы** |  |
| 1. Общеразвивающие   упражнения   с   предметами | + |
| 2. Упражнения с гантелями | 3—5 кг |
| 2. Упражнения с гирей 16 кг | + |
| 3. Упражнения  со  штангой  в  положении  стоя и лежа) | + |
| 4. Удержание угла в висе и упоре | + |
| 5. Силовые  упражнения   с    собственной    массой | + |
| 6. Упражнения с партнером | + |
| 7. Подвижные и национальные игры | + |
| **Скоростно-с иловые** |  |
| 1. Прыжки через скакалку | + |
| 2. Прыжки на одной и двух ногах | + |
| 3, Многоскоки | + |
| 4. Выпрыгивание из приседа | + |
| 5. Тройные и пятерные прыжки с места | + |
| 6. Бег с партнером на спине и плечах | + |
| 7. Метание набивных мячей | + |
| 8. Толкание ядра | + |
| 9. Игровые задания по сигналу | + |
| 10. Подвижные и национальные игры | + |
| **На   общую   и   силовую   выносливость** |  |
| 1.Кросс | + |
| 2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин | + |
| 3.Серийное   выполнение    упражнений   с   умеренной   интенсивностью   (например,  50  подскоков+ 30   приседаний     в   темпе + 30    подскоков). Повторить 2—3 раза | + |
| 4. Круговая тренировка | + |
| 5. Спортивные игры | + |
| 6. Серийное  выполнение  силовых  упражнений | + |
| 7. Вис на согнутых руках | — |
| 8. Удержание угла в упоре и висе | — |
| **На    координацию   движений** |  |
| 1. Разнонаправленные    движения    руками  и  ногами одновременно и последовательно | + |
| 2. Жонглирование различными предметами | + |
| 3. Метание на точность | + |
| 4. Полосы препятствий | + |
| 5. Эстафеты | + |
| 6. Подвижные и национальные игры | + |
| **На    гибкость** |  |
| 1. Пружинящие    наклоны  из   различных    исходных положений | + |
| 2. Повороты  и   вращения    туловища  с  большой амплитудой | + |
| 3. Акробатические упражнения | — |