

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Ю.В. Силантьева

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Кузнецова Т.Н.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Солодовник А.А.

Приказ №300
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2311743)

курса внеурочной деятельности «ОФП»

для обучающихся 5-9 классов

г. Братск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», автор В.И. Лях.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общее число часов для изучения курса – 68 часов – по часу в неделю (34 ч в году) на каждый из классов Юнармии.

Содержание программного материала состоит из 4 видов:

- Модуль «Лёгкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Гимнастика»;
- Модуль «Зимние виды спорта».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программного материала состоит из 4 видов:

- Модуль «Лёгкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Гимнастика»;
- Модуль «Зимние виды спорта».

Модуль «Гимнастика». Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на тренажёрах

Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.

- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игра по правилам.

- Волейбол. Игра по правилам
- Настольный теннис.
- Бадминтон.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- **Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Настольный теннис.** Развитие быстроты, координации движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Базовая часть	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.1	Основы знаний о физической культуре	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.4	Модуль «Гимнастика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.5	Модуль «Зимние виды спорта»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/

6 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Базовая часть	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.1	Основы знаний о физической культуре	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.4	Модуль «Гимнастика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.5	Модуль «Зимние виды спорта»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/

7 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Базовая часть	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.1	Основы знаний о физической культуре	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.4	Модуль «Гимнастика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.5	Модуль «Зимние виды спорта»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/

8 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Базовая часть	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.1	Основы знаний о физической культуре	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.4	Модуль «Гимнастика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/
1.5	Модуль «Зимние виды спорта»	Беседа, демонстрация, практика	Работа парах, группах	в в https://resh.edu.ru/

9 класс (34 часа)

№ п/п	Спортивные игры	Формы проведения	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Базовая часть	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/
1.1	Основы знаний о физической культуре	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/
1.3	Модуль «Спортивные игры»	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/
1.4	Модуль «Гимнастика»	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/
1.5	Модуль «Зимние виды спорта»	Беседа, демонстрация, практика	Работа в парах, группах	https://resh.edu.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Количество часов	Содержание занятия
---	------------------	--------------------

1.	1	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега. Развитие быстроты игра «Волк во рву». Эстафета с палочкой этап 50 метров. ОФП (развитие силы рук)
2.	1	Разминка в движении по кругу. Преодоление полосы препятствий с помощью прыжков и бега. Игра «Охотники и утки». Бег до 6 минут, подготовка к сдаче тестов.
3.	1	Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. Беседа «Основные этапы развития физической культуры в России».
4.	1	Сдача тестов по ОУФК: поднимание туловища из положения лёжа, вис на согнутых руках, бег 1000 метров.
5.	1	Комплекс упр. с рез. мячами. Стойки игрока, бег и ходьба в в/б. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты
6.	1	Стойка игрока, бег с остановками в в/б. Передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача в/б, эстафета с элементами в/б.
7.	1	Разминка игровым способом. Передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача в/б, эстафета с элементами в/б
8.	1	Учебная игра в/б; игра «Ловись рыбка». Тренировка в поднятии туловища из положения лёжа. Беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча в движении в парах. б/б
9.	1	Нижняя пр. подача с 3-6 метров от сетки. Учебная игра, игра «Перестрелка» Стойка, перемещение боком. Ведение мяча между предметами. Бросок мяча одной от плеча с места. б/б
10.	1	Компл. упр. с гимнаст. лентой. Комплекс упр. на тренажёрах. Игры «Пустое место», «Пятнашки». Беседа «Техника безопасности при работе на тренажёрах».
11.	1	Выполнений упр. с гимнаст. лентой; комплекса упр. №1 на тренажёре; Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Игра «Пионербол».
12.	1	Выполнение упр. с гимнаст. лентой; комплекс упр. №1 на тренажёре; Игра «Пионербол». Беседа «История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах».
13.	1	Комплекс упр. с мячами выполнение упр. с гимнаст. лентой; комплекс упр. №1 на тренажёре. Игра «Пионербол». Серии кувырков вперёд, назад, боком.
14.	1	Комплекс упр. с набивными мячами; комплекса упр. с гимнастической лентой; компл. упр. №1 на тренажёре. Акробатическое соединение. Игра «Пионербол».
15.	1	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Выполнение упр. с набивным

		мячом, компл. упр. №2 на тренажёре. Игра «Море волнуется раз».
16.	1	Выполнение упр. №2 на тренажёре. Упр. с набивными мячами. Игра - эстафета с мячами.
17.	1	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Упр. для укрепления мышц живота.
18.	1	Попеременный двушажный ход при прохождении дистанции 1 км. Игра «Быстрый лыжник». Игра «Кто дальше». Беседа «Олимпийские игры древности и современности».
19.	1	Попеременный двушажный и одношажный ходы при прохождении дистанции 2 км. Игра «Быстрый лыжник». Игра «Кто дальше».
20.	1	Спуски и подъёмы при прохождении дистанции 1 км. Круговая эстафета 2-3 раза этап до 150 м. Игра «Пустое место». Игра «За мной».
21.	1	Лыжные ходы и спуски. Круговая эстафета 2-3 раза этап до 150 м. Игра «Пустое место». Игра «За мной».
22.	1	Отработка техники лыжных ходов, спусков, подъёмов. Соревнование на дистанции 800м. Игра «Пятнашки простые». Игра «Самый меткий».
23.	1	Отработка техники лыжных ходов, спусков, подъёмов. Соревнование на дистанции 1000м. Игра «Пятнашки простые». Игра «Самый меткий».
24.	1	Прохождение дистанции 3 км по пересечённой местности. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности».
25.	1	Прохождение дистанции 4 км по пересечённой местности с применением изученных лыжных ходов.
26.	1	Приёмы игры в/б, учебная игра. Комплекс упр. на развитие силы ног. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
27.	1	Серии прыжков на скакалке, Упражнения на гимнастической стенке. Учебная игра в/б. Учебная игра б/б
28.	1	Разминка в движении по кругу. Спец.беговые упр. Бег 60 м. Метание малого мяча. Изучение правил русских народных игр.
29.	1	Беговые упражнения. ОРУ. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжок в длину с разбега. Игры - эстафеты

30.	1	Контрольные упр по двигательной подготовленности: бег 30 метров с выс. Старта, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.
31.	1	Сдача норм по ГТО: вис на согнутых руках на перекладине; наклон вперёд сидя на полу. Русские народные игры. Развитие выносливости – бег до 6 минут (медл).
32.	1	Сдача норм по ОУФК: поднимание туловища за 30 секунд Русские народные игры «Салки». Развитие выносливости – бег до 7 минут (медл).
33.	1	Сдача норм ГТО: отжимания от пола, прыжок в длину с места. Игра «Бадминтон».
34.	1	Сдача норм ГТО: бег 1000 метров. Игра «Бадминтон».

6 КЛАСС

№	Количество часов	Содержание занятия
1.	1	Преодоление полосы препятствий (5-6), бег 30 м, Игра «Салки», Бег до 7 минут.
2.	1	ОРУ. Беговые упражнения. Чередование прыжков в длину с места в полную силу. Метание малого мяча на дальность. Преодоление. полосы препятствий. Игра «Рыбаки и сети». Бег до 7 минут.
3.	1	Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола; прыжок в длину с места; наклон вперёд из положения сидя на полу
4.	1	Сдача тестов по ОУФК: поднимание туловища из положения лёжа; вис на согнутых руках; бег 1000 метров. Беседа «Правила безопасности при выполнении ф.у. в спортзале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоёмах».
5.	1	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча одной от плеча. Игра – эстафета.
6.	1	Комплекс УГГ. Стойка, перемещение боком. Ведение мяча между предметами. Бросок мяча одной от плеча с места. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками.
7.	1	Передачи мяча сверху, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в/б
8.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча в движении в парах. в мини – баскетбол. Передачи мяча сверху, нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в/б
9.	1	Учебная игра б/б по упрощённым правилам, серии прыжков на скакалках.

10.	1	Правила т/б при работе на тренажёрах. Комплекс упр. с гимн. лентой. Упр. на тренажёре. Упр. на равновесие используя «кузнечик и бегунки».
11.	1	Комплекс. упр. с гимн. лентой. Упр. на тренажёре. Игры-эстафеты с элементами равновесия. Игра «Пионербол».
12.	1	Акробатическое соединение. Упр. с гимн лентой. Комплекс №1 на тренажёре. Развитие быстроты и ловкости. Беседа «Выполнение подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях».
13.	1	Элементы ритмической гимнастики. Комплекс №1 на тренажёре. Упражнения на гимнастической стенке (развитие силы рук)
14.	1	Элементы ритмич. гимнастики. Комплекс №1 на тренажёре. Акробатическое соединение. Подтягивание на перекладине, отжимания от пола.
15.	1	Опорный прыжок через козла. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Упр. на растяжку.
16.	1	Опорный прыжок через козла. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Упр. на растяжку. КУ-наклон вперёд сидя на полу.
17.	1	Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Упр. на гимнастической скамейке.
18.	1	Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Игры «Снежком по мячу», «Эстафета на лыжах». Развитие быстроты и ловкости.
19.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Игра «Кто быстрее», «Эстафета на лыжах».
20.	1	Одновременный двухшажный и одношажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Спуск в основной, низкой стойке. Игры «Снежком по мячу», «Кто быстрее».
21.	1	Игры-эстафеты «Пятнашки простые», «Самый меткий». Прохождение дистанции до 2 км. со сред. скоростью. Беседа «Защитные свойства организма и их профилактика средствами физкультуры».
22.	1	Игры-эстафеты «Пятнашки простые». Прохождение дистанции до 3 км. со сред. скоростью.
23.	1	Игры-эстафеты «Самый меткий». Прохождение дистанции до 4 км. со сред. скоростью.
24.	1	Прохождение дистанции до 3 км. со сред. скоростью по пересечённой местности. Преодоление простейших препятствий на лыжах.
25.	1	Соревнования на дистанции 2 км.

26.	1	Приёмы игры в/б, учебная игра. Комплекс упр. на развитие силы ног. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Настольный теннис.
27.	1	Серии прыжков на скакалке, Упражнения на гимнастической стенке. Учебная игра в/б. Учебная игра б/б действия в защите и нападении. Настольный теннис.
28.	1	Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Бег 1500 м на результат. Упр. на развитие силы рук.
29.	1	Комплекс ОРУ в парах. Игра-эстафета с палочкой с этапом до 40 м. Беседа «Приёмы определения самочувствия».
30.	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом, скакалкой.
31.	1	Сдача норм ГТО: поднимание туловища; наклон вперёд сидя на полу. Мини-футбол.
32.	1	Сдача норм ГТО: вис на согнутых руках. Мини-футбол.
33.	1	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места; отжимания от пола; Игра «Бадминтон»
34.	1	Сдача норм ГТО: бег 1000 метров.2.Игра «Бадминтон»

7 КЛАСС

№	Количество часов	Содержание занятия
1.	1	Преодоление полосы препятствий. Бег 30, 40, 60 м. Игра – «Вышибалы». Бег до 8 мин сред. темп. - развитие выносливости. Беседа «Основные приёмы самоконтроля»
2.	1	Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Игра «Штандер». Беседа «Физические упр. и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях».
3.	1	Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола; прыжок в длину с места; наклон вперёд сидя на полу.
4.	1	Сдача тестов по ОУФК: поднимание туловища за 30 сек, вис на согнутых руках, бег 1000 метров.
5.	1	ОРУ в движении. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча сверху, приём мяча снизу в парах. в/б Игра-эстафета с набивными мячами
6.	1	Упр. с гимн. скакалками. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движении. (б/б) Приём мяча сверху, приём мяча снизу. (в/б) Приём мяча сверху через сетку с 2-3 метров от неё.

7.	1	Передачи мяча на месте и в движении (б/б). Приём мяча снизу, передача мяча сверху через сетку, нижняя прямая подача с 4-5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.
8.	1	Компл. упр. с набивными мячами. Приём мяча сверху через сетку. Прямая нижняя подача с 4-5 м. Игра «Пионербол» по правилам в/б. Учебная игра б/б.
9.	1	Компл. упр. с набивными мячами. Приёма мяча сверху через сетку. Прямой нижняя подача с 4-5 м. Учебная игра в/б/
10.	1	ОРУ в движении. Комплекс упр. с гантелями. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Равновесие на одной ноге. Комплекс упр. на тренажёре
11.	1	ОРУ в движении Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Отработка упр. с гантелями. Упр. с гимн. лентой. Комплекс упр. на тренажёре
12.	1	ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор. Отработка компл. упр. с гантелями. Упр. ритмической гимнастики. Комплекс упр. на тренажёре
13.	1	ОРУ игровым способом. Стойка на голове и руках. Упр. на тренажёре. Игра с мячами, обручами. Беседа «Техника безопасности при работе на тренажёрах», «Техника двигательных действий»
14.	1	ОРУ игровым способом. Кувырок назад стоя ноги врозь. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Комплекса №1 на тренажёре. Игра с мячами, обручами.
15.	1	ОРУ игровым способом. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Акробатическое соединение. Комплекса №2 на тренажёре. Игра с мячами, обручами.
16.	1	Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг). Упражнения для мышц брюшного пресса
17.	1	Приседания на одной ноге. Подтягивание на перекладине Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.
18.	1	Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Игры на лыжах. «Встречные старты»- развитие скоростных качеств. Игра «Спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 1 км
19.	1	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, Игры на лыжах. «Встречные старты» - развитие скоростных качеств. Преодоление препятствий простейших. Игра «Спуск с горы с препятствием».
20.	1	Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Игры на лыжах – совершенствование навыков лыжных ходов игра «Все за ведущим». Закрепление навыков спуска с гор «Эстафета слалом».

21.	1	Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствий. Игры на лыжах – совершенствование навыков лыжных ходов игра «Все за ведущим». Прохождение дистанции 2 км
22.	1	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке, низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение упором. Развитие силы отталкивания палками, выносливости – игра «Скользи дальше».
23.	1	Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем «ёлочкой» - развитие силовой выносливости в игровых условиях «Эстафета «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км.
24.	1	Прохождение дистанции до 3 км средним темпом. Беседа «Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий».
25.	1	Соревнования на дистанции 2 км на время.
26.	1	ОРУ со скакалками. Учебно-тренировочные игры б/б индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Беседа «Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физ. упр-ми, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физ. подготовленностью».
27.	1	ОРУ со скакалками. Учебно-тренировочные игры в/б индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия.
28.	1	Беговые упр: бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени. Бег 1500 метров на результат. Беседа «Анализ техники физ. упр., их выполнение и освоение по показу, объяснению и описанию».
29.	1	Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Скачки на одной ноге. Повторный бег 3х20-30м. Совер. умения ориентироваться, развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности игра «Быстро по местам». Воспитание ловкости, быстроты «Вызов номеров».
30.	1	Повторный бег 3х30-40м. Соревнования с элементами спринтерского бега. Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимания игра «Чёрные и белые». Бег до 5 мин в ср. темпе
31.	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Закр. техн. бега по дистанции с выполнением стартового положения «Собери флажки». Беседа «Физкультура и Олимпийское движение».

32.	1	Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча на дальность. Закр. техн. бега по дистанции с выполнением стартового положения «Собери флажки». Бег в медленном темпе до 6 минут. Мини- футбол.
33.	1	Сдача норм ГТО: поднимание туловища; вис на перекладине; наклон вперёд, сидя на полу. Настольный теннис. Бадминтон.
34.	1	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места; отжимания от пола; бег 1000 метров. Настольный теннис. Бадминтон.

8 КЛАСС

№	Количество часов	Содержание занятия
1.	1	Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Спортивная ходьба. Преодоления полосы препятствий. Игра «Лапта». Беседа «Понятие физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением физической нагрузки».
2.	1	Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола; прыжок в длину с места; наклон вперёд, сидя на полу. ГТО Беседа «Общие требования безопасности при организации и проведении спортивных мероприятий с учётом местных условий».
3.	1	1.Сдача тестов по ОУФК: поднятие туловища за 30 секунд; вис на согнутых руках;- бег 1000 метров. ГТО
4.	1	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Метание мяча в горизонтальную цель. Игры – эстафеты на развитие ловкости, быстроты. Игра «Чиж».
5.	1	Передача мяча и бросок в кольцо после ведения. Эстафета с ведением и броском в кольцо (б/б). Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу в парах (в/б).
6.	1	Бросок по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Эстафета с элементами ведения и броска. Учебные игры б/б. Прыжки через скакалку.
7.	1	Обучение передаче в парах при движении вперёд. Эстафета с ведением; передача и бросок по кольцу после ловли в движении.
8.	1	Учебные игры б/б 3х3, 4х4 с заданием в защите и нападении. Тренировка в подтягивании на перекладине (м), поднимании туловища из положения лёжа (д).
9.	1	Комплекс упр с гимн. скакалкой. Приём мяча снизу и передача сверху. Прямая нижняя подача мяча. Приседание

		на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх.
10.	1	ОРУ в движении, компл. упр с гантелями. Комплекс упр. на тренажёре. Игра «Пионербол». Беседа «История возникновения и забвения античных Олимпийских игр». Сгибание разгибания рук в упоре лежа.
11.	1	ОРУ игровым способом; Комплекс. упр №1 на тренажёре. Беседа «Возрождение Олимпийских игр современности». Упражнения для мышц брюшного пресса
12.	1	ОРУ игровым способом; Упр с гимн. лентой. Комплекс №2 на тренажёре. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла, вскок.
13.	1	ОРУ игровым способом. Составление акробатического. Компл. упр №2 на тренажёре. Стойка на голове и руках.
14.	1	ОРУ игровым способом. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Упражнения для мышц брюшного пресса
15.	1	Стойка прогнувшись на голове и руках. Переход с моста на одно колено, другая нога вверх. Упр. на гимн. скамейке (бревно): шаги «польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Лазания по канату.
16.	1	Длинный кувырок прыжком с места, кувырок назад в полушпагат. Подтягивание на перекладине Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.
17.	1	Лазания по канату. Соединение в равновесии на бревне. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
18.	1	Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств). Преодоления препятствий. Беседа «Оказание помощи при обморожениях и травмах».
19.	1	Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств). Попеременный двушажный ход. Преодоления препятствий.
20.	1	Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств).
21.	1	Отработка навыков лыжных ходов, навыка спуска с гор. Игра-эстафета. Ознакомление с техникой конькового хода
22.	1	Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Отработка навыков лыжных ходов. Игра-эстафета. Техника конькового хода.
23.	1	Торможение упором. Одновременный бесшажный ход. Игра-эстафета. Прохождение дистанции 2 км.
24.	1	Лыжная прогулка по пересечённой местности до 5 км.

25.	1	Соревнование на станции 2 км. Ознакомление со способами закаливания организма.
26.	1	ОРУ со скакалками. Учебно-тренировочные игры б/б. Кол-во попаданий в кольцо после 5 подходов от кольца к кольцу.
27.	1	ОРУ со скакалками. Уч.- трен. игры в 3х3, 4х4; кол-во попаданий в кольцо после 5 подходов от кольца к кольцу (б/б). Уч. игры в/б/.
28.	1	Метания мяча на дальность. Бег до 8 мин в медленном темпе. Игра «Лапта».
29.	1	Отработка низ. старта с преследованием. Метания мяча с разбега. Развитие выносливости – бег до 8 мин. Мини-футбол
30.	1	Прыжок в высоту сп-м «перешагивание». Русская народная игра «Лапта». Беседа «Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений». Настольный теннис.
31.	1	ОРУ в движении. Игра «Салки», «Лапта». Спортивная ходьба. Бег до 8 минут.
32.	1	ОРУ в движении. Бег 2000 мет – развитие выносливости. Спортивная ходьба.
33.	1	Сдача норм ГТО: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места, вис на перекладине на согнутых руках. ГТО
34.	1	Сдача норм ГТО: отжимания от пола, наклон вперед, сидя на полу, бег 1000 метров. Бадминтон

9 КЛАСС

№	Количество часов	Содержание занятия
1.	1	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Преодоление нескольких препятствий с опорой. Развитие скоростно-силовых качеств; закрепл. навыка бега и умения передавать эстафету. Игра «Вокруг встречной колонны».
2.	1	Развитие быстроты двигательной реакции. Закр. навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету «Эстафета по беговой дорожке». Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.
3.	1	Сдача тестов по ОУФК: вис на согнутых руках, наклон вперед, сидя на полу, бег 1000 метров. Разучивание комплекса гимнастики для глаз.

4.	1	Сдача тестов по ОУФК: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места, отжимания от пола.
5.	1	Бросок мяча в кольцо в прыжке (б/б), передача и приём мяча в 3-х со сменой мест после передачи. Нижняя прямая подача. Отработка передачи мяча через сетку в 3-х (в/б).
6.	1	Броски по кольцу; передачи, поворот на месте, передачи мяча в движении парами. Игра-эстафета с ведением и броском по кольцу
7.	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в движении к кольцу в паре, Учебные игры б/б
8.	1	Приём мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Сочетание перемещения и приёмов в 3-х (в/б), учебные игры в/б.
9.	1	Передачи и приём мяча в 3-х со сменой мест после передачи. Нижняя прямая подача. Отработка передачи мяча через сетку в 3-х. Учебные игры в/б.
10.	1	ОРУ в движении по кругу. Комплекс упр с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс упр на тренажёре.
11.	1	ОРУ в движении. Комплекс упр с набивными мячами. Комп. Упр №1 на тренажёре.
12.	1	ОРУ в парах на сопротивление. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд и кувырок вперёд в группировке. Лазание по канату; из упора присев стойка на голове. Упражнения для мышц брюшного пресса
13.	1	ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приёма; Кувырок вперёд с выпада вперёд, стойка на голове и руках. Упр. на тренажёре
14.	1	ОРУ с мячами. Сидя на гимнастической скамейке –наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упр ритмической гимнастики.
15.	1	ОРУ с мячами и гимн. палками. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Комплекс упр. ритмической гимнастики. Комплекс №3 упр. на тренажёре.
16.	1	ОРУ с гимн. скакалкой. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Опорный прыжок
17.	1	Размахивание на высокой перекладине и соскок назад; переворот в упор из вися. Опорный прыжок. Приседы с партнером, сидящим на плечах.
18.	1	Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра «Буксиры». Развитие специальной

		выносливости в соревновательных условиях «Гонка с выбыванием», «Командная гонка с преследованием».
19.	1	Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра «Буксиры». Развитие специальной выносливости в соревновательных условиях «Командная гонка с преследованием».
20.	1	Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра «Буксиры». Развитие специальной выносливости «Гонка с выбыванием», «Командная гонка с преследованием». «Гонка за лидером».
21.	1	Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером». Прохождение дист 2 км ср темпом. Отработка одновр бесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже».
22.	1	Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером». Прохождение дист. до 3 км ср темпом. Отработка одновр. бесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже».
23.	1	Отработка лыжных ходов на дистанции 4 км.
24.	1	Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером». Совер. техн. одновр. бесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже». Прохождение дистанции 3 км.
25.	1	Закр. навыка скоростного спуска со склона с препятствиями «Слалом». «Эстафета с препятствиями». Прохождение дистанции 1 км.
26.	1	б/б передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Броски по кольцу после ведения. в/б нижняя подача. Учебные игры
27.	1	ОРУ с гимн скакалкой. б/б бросок по кольцу после ведения. в/б нижняя подача мяча. Учебные игры в/б в три передачи.
28.	1	Техника элементов эстафетного бега. преодоление полосы препятствий. Встречные эстафеты. Упр. в подтягивании. Низкий старт.
29.	1	Элементы эстафетного бега. Преодоление полосы препятствий. Встречные эстафеты. Упр. в подтягивании. Напрыгивание на предметы различной высоты.
30.	1	Сдача тестов по ОУФК: вис на согнутых руках; поднимание туловища за 30 сек; наклон вперед, сидя на полу.
31.	1	Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола; прыжок в длину с места; бег 1000 метров. ГТО
32.	1	ОРУ в движении. Настольный теннис, Бадминтон. Мини-футбол.

33.	1	ОРУ в движении. Настольный теннис. Бадминтон. Бег до 1000 м. ГТО.
34.	1	Сдача норм ГТО

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

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

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений

В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
5. Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-pofp-84619.html>.
6. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
7. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.