

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 58» ГОРОДА КИРОВА**

610027, г. Киров, ул. Милицейская, д. 67

Тел.: (8332) 54-98-38, факс: (8332)54-97-88, <https://sch58kirov.gosuslugi.ru/>, e-mail: sch58@kirovedu.ru

ОКПО 10937110, ОГРН 1034316531457, ИНН/КПП 4346040734/434501001

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ с УИОП №58» города Кирова

Е.И. Шустова

Приказ № 2-47 от 31.08.23

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Сильные, смелые, ловкие»

(спортивно-оздоровительный курс)

8-9 класс

Составитель:
учитель физической культуры
Вылегжанина Светлана
Владимировна

Киров
2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие», для 8 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 года N 286 и N 287 (далее - ФГОС НОО и ООО).

При составлении использованы рекомендации:

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Конструктор учебных программ <https://edsoo.ru/>

Физкультурно-оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель программы внеурочной деятельности является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловки!» предназначена для обучающихся 8-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 8-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: |

| | |
|--------------------------|--|
| занятия | техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

2 Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

а. Личностные результаты

а. В сфере гражданского воспитания:

готовность к разнообразной совместной деятельности в рамках реализуемого проекта или исследования, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в предусмотренной проектом гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, чьи работы пользуется школьник во время проведения исследования или с которыми он вступает во взаимодействие во время реализации проекта;

активное участие посредством реализации социально ориентированных исследований или проектов в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны.

б. В сфере патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

ценностное отношение историческому и природному наследию, памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране, к науке и достижениям российских ученых-гуманитариев — историков, психологов, социологов, педагогов

с. В сфере духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя;

готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать собственное поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

д. В сфере эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, изучаемым или используемым в ходе проектно-исследовательской деятельности, к традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения.

е. В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни как главного предмета гуманитарных исследований и важнейшего ориентира для проектных работ;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, связанным с реализуемым школьником социальным проектом или публичной защитой собственного исследования, осмысляя собственный опыт проектно-исследовательской деятельности и выстраивая дальнейшие цели относительно профессионального будущего.

В сфере трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность в рамках реализуемых индивидуальных или групповых проектов;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения знания, полученного в ходе исследования.

В сфере экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере понимания ценности научного познания:

ориентация в проектно-исследовательской деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством научного и практического познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень компетентности через практическую, проектную и исследовательскую деятельность (в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других);

навык выявления и связывания образов, способность формировать новые знания, формулировать собственные исследовательские или проектные идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной учебно-исследовательской или учебно-проектной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; использовать вопросы как исследовательский инструмент;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации; эффективно систематизировать информацию, умение использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники

в библиотечных фондах, сети Интернет для выполнения учебной задачи;

применение ИКТ, соблюдение правил информационной безопасности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной проектной или исследовательской работы при решении конкретной практической или научной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, планировать организацию совместной работы, определять собственную роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия),

распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть групповой проектной или исследовательской работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать собственные действия с другими членами команды;

оценивать качество собственного вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия

Овладение универсальными регулятивными действиями:

владеть приемами самоорганизации при осуществлении исследовательской и проектной работы (выявление проблемы, требующей решения);
составлять план действий и определять способы решения; владеть приемами самоконтроля — осуществлять самоконтроль, рефлекссию и самооценку полученных результатов исследовательской или проектной работы; вносить коррективы в работу с учетом выявленных ошибок, возникших трудностей.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности (основное общее образование) представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей, затрагиваемых в ходе проектно-исследовательской деятельности школьников.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|--|---|
| 1.Самоопределение 2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8. Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3.Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

4. Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, (ежегодно);
- участие в соревнованиях;

5. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Аптечка.
16. Мяч малый (теннисный).
17. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствий.

**Тематическое планирование
8 класс**

| № п/п | Тема | Основные виды деятельности | Кол-во часов |
|-------|---|---|--------------|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. | Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
| 3 | Гигиена подростка. | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
| 4 | Развитие координационных способностей. | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча | 1 |
| 7 | Бег на выносливость. | Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
| 8 | Развитие координационных способностей. | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору. | 1 |
| 9 | Бег на длинные дистанции. | Бег на выносливость 2000м. Отжимание, упражнение на пресс. | 1 |
| 10 | Развитие быстроты. | Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей.. | 1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 11 | Развитие координационных, силовых способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра | 1 |
| 12 | Основы гимнастики. | Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 14 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | 1 |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. | Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
| 16 | Основные правила развития физических качеств. (| Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. | 1 |
| 17 | Полоса препятствий. | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей | Прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | 1 |
| 19 | Развитие координационных движений. | Челночный бег – тест. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | 1 |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. | Круговая тренировка (8 станций) на результат. | 1 |
| 22 | Упражнения на развитие силы и выносливости | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. | 1 |
| 23 | Развитие силовых способностей. | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). | 1 |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. | Игровые эстафеты | 1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 26 | Основные правила развития физических качеств. | Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. | 1 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики.. | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. | 1 |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). | Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | 1 |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | 1 |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). 1 | Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): | Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | 1 |
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием | 1 |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями | Упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | 1 |
| 34 | Комплекс силовых упражнений. | Подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. | 1 |

Тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Тема | Основные виды деятельности | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. | Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 3 | Гигиена подростка. | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
| 4 | Развитие координационных способностей. | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча | 1 |
| 7 | Бег на выносливость. | Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
| 8 | Развитие координационных способностей. | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору. | 1 |
| 9 | Бег на длинные дистанции. | Бег на выносливость 2000м. Отжимание, упражнение на пресс. | 1 |
| 10 | Развитие быстроты. | Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей.. | 1 |
| 11 | Развитие координационных, силовых способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра | 1 |
| 12 | Основы гимнастики. | Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 14 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | 1 |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. | Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 16 | Основные правила развития физических качеств. (| Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. | 1 |
| 17 | Полоса препятствий. | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей | Прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | 1 |
| 19 | Развитие координационных движений. | Челночный бег – тест. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | 1 |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. | Круговая тренировка (8 станций) на результат. | 1 |
| 22 | Упражнения на развитие силы и выносливости | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. | 1 |
| 23 | Развитие силовых способностей. | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). | 1 |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. | Игровые эстафеты | 1 |
| 26 | Основные правила развития физических качеств. | Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. | 1 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики.. | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. | 1 |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). | Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | 1 |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). 1 | Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): | Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | 1 |
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием | 1 |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями | Упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | 1 |
| 34 | Комплекс силовых упражнений. Подведение итогов. | Подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. | 1 |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Подготовка к соревновательной деятельности и к сдаче норм ГТО

| № п/п | Тема | Содержание урока | Дата проведения |
|-------|---|---|-----------------|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. | Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | |
| 3 | Гигиена подростка. | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | |
| 4 | Развитие координационных способностей. | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча | |
| 7 | Бег на выносливость. | Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | |
| 8 | Развитие координационных способностей. | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору. | |
| 9 | Бег на длинные дистанции. | Бег на выносливость 2000м. Отжимание, упражнение на пресс. | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 10 | Развитие быстроты. | Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей.. | |
| 11 | Развитие координационных, силовых способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра | |
| 12 | Основы гимнастики. | Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц | |
| 13 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. | |
| 14 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. | Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | |
| 16 | Основные правила развития физических качеств. (| Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. | |
| 17 | Полоса препятствий. | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | |
| 18 | Развитие координационных способностей | Прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | |
| 19 | Развитие координационных движений. | Челночный бег – тест. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. | |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. | Круговая тренировка (8 станций) на результат. | |
| 22 | Упражнения на развитие силы и выносливости | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. | |
| 23 | Развитие силовых способностей. | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 24 | Упражнения на развитие силы. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). | |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. | Игровые эстафеты | |
| 26 | Основные правила развития физических качеств. | Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. | |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики.. | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. | |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). | Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). 1 | Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. | |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): | Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | |
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием | |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями | Упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | |
| 34 | Комплекс силовых упражнений. | Подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. | |

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувырки, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Подготовка к соревновательной деятельности и к сдаче норм ГТО

| № п/п | Тема | Содержание урока | Дата проведения |
|--------------|---|--|------------------------|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. | Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. | Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | |
| 3 | Гигиена подростка. | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 4 | Развитие координационных способностей. | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча | |
| 7 | Бег на выносливость. | Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | |
| 8 | Развитие координационных способностей. | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору. | |
| 9 | Бег на длинные дистанции. | Бег на выносливость 2000м. Отжимание, упражнение на пресс. | |
| 10 | Развитие быстроты. | Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей.. | |
| 11 | Развитие координационных, силовых способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Игра | |
| 12 | Основы гимнастики. | Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц | |
| 13 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. | |
| 14 | Акробатические упражнения. | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. | Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | |
| 16 | Основные правила развития физических качеств. (| Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. | |
| 17 | Полоса препятствий. | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 18 | Развитие координационных способностей | Прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | |
| 19 | Развитие координационных движений. | Челночный бег – тест. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. | |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. | Круговая тренировка (8 станций) на результат. | |
| 22 | Упражнения на развитие силы и выносливости | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. | |
| 23 | Развитие силовых способностей. | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат | |
| 24 | Упражнения на развитие силы. | Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). | |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. | Игровые эстафеты | |
| 26 | Основные правила развития физических качеств. | Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. | |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики.. | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. | |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). | Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). 1 | Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. | |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): | Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). | Прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием | |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями | Упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | |
| 34 | Комплекс силовых упражнений. Подведение итогов. | Подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. | |

Учебно – методическое обеспечение курса

1. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
2. Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»Физическая культура.
3. 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Интернет ресурсы

1. Конструктор учебных программ <https://edsoo.ru/>
2. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:
<https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.