

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Правдинский центр образования»

Рекомендовано к принятию
Педагогическим советом
Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Правдинский центр образования»
Протокол № 1
от «30» августа 2022 года

Утверждена
приказом МКОУ
«Правдинский ЦО»
от «30» августа 2022 года
№ 208-Д

Рабочая программа
курсов внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«ОФП»
для учащихся II уровня (5 - 9 класс)
на 2022/23 учебный год

п. Правда
2022год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов», В.И. Лях 2011 г.,

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности.

При решении задач общефизической подготовки учащихся, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся, пропаганда ЗОЖ. Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сроки реализации программы 5 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, что составляет 35 часов в учебный год, продолжительность одного занятия 45' и состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Для реализации используются следующие формы занятий: групповые и индивидуальные **формы занятий** – теоретические, практические, комбинированные занятия оздоровительной направленности; спортивные праздники, эстафеты, домашние задания.

Ожидаемый результат по окончании обучения должны достигнуть следующего уровня развития физического развития.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- о работе скелетных мышц
- о терминологии разучиваемых упражнений.
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, зрительная гимнастика;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.
- следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 10 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 2 минут преодолевать с помощью бега полосу из 3—5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из исходного положения стоя, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из исходного положения снизу; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 7 м для мальчиков и 4 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 7 класса; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой до 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке. С выполнять кувырок вперёд ; прыгать через скакалку, стоя на месте.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка .

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и педагогическому работнику во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Данная программа опирается на актуальный уровень развития физических показателей среднего учащегося начальной школы. В качестве форм подведения итогов используются его сравнительные индивидуальные достижения в начале, середине и конце учебного года посредством проведения функционального тестирования индивидуальных физических качеств учащихся.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

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

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

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая часть 9 часов

1. Техника безопасности 1 час:

- поведение на занятиях
- пожарная безопасность
- работа с инвентарем

2. Личная гигиена 1 час:

- гигиена одежды
- гигиена обуви
- гигиена тела
- самоконтроль

3. Осанка 1 час

- значение правильной осанки и её признаки
- причины нарушения осанки
- профилактика нарушений осанки

4. Плоскостопие 1 час

- плоскостопие — это...
- диагностика плоскостопия
- профилактика плоскостопия

5. Легкая атлетика 1 час:
 - легкая атлетика как вид спорта
 - виды легкой атлетики
 - виды соревнований по легкой атлетике
6. Спортивные игры 1 час 30 мин.
 - спортивные игры как вид спорта
 - виды спортивных игр
 - виды соревнований по спортивным играм
7. Гимнастика 1 час 30 мин.
 - гимнастика как вид спорта
 - виды гимнастика
 - виды соревнований по гимнастике
8. проверка теоретических знаний 1 час:
 - беседы
 - опросы
 - диалоги

Практическая часть 166 часов

Легкая атлетика (35 часов)

1. Бег и его разновидности:
 - специальные беговые упражнения;
 - ускорения по звуковому сигналу;
 - ускорение с изменением направления движения;
 - медленный бег (до 4 мин);
 - бег до 30м с высокого старта (ускорение);
 - челночный бег 3x10м;
 - бег из различных исходных положений (ускорения).
2. Метание:
 - метание малого мяча с места;
 - метание малого мяча с разбега;
 - метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
 - комплекс упражнений с набивными мячами.
3. Прыжки:
 - прыжки в длину с места;
 - прыжки в длину с разбега (с 3-х шагов);
 - прыжки в длину с разбега;
 - прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
 - прыжки с высоты до 40 см;
 - комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.
4. Эстафеты:
 - без предметов;
 - с предметами;
 - с различными передвижениями.

Гимнастика (40 часов)

1. Лазание и перелезание

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;
- перелезание через стопку матов;
- перелезание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелезанием.

2. Акробатические упражнения:

- группировка;
- перекаты вперед, назад в группировке;
- перекаты вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках.

3. Упражнения в равновесии:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

4. Висы и упоры:

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.
-

5. Стрейчинг

- Упражнения на растяжение основных групп мышц, развитие гибкости связок и суставов, позвоночника, формирование правильной осанки, увеличение амплитуды движений, снятие мышечного утомления.

Корректирующая гимнастика (34 часа)

Корректирующая гимнастика является основным средством коррекции нарушений осанки и плоскостопия:

- комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки;
- комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.

Спортивные игры (57 часов)

Подвижные игры, эстафеты:

Игры способствуют формированию навыков общей двигательной координации, пространственной ориентации, творческого мышления. Развивают точные реакции тела, остроту слухового восприятия, силу и выносливость.

В программе используются следующие игры:

- «Волки во рву»;
- «Кто подходил?»;
- «Белые медведи»;
- «Совушка» и т.д.

Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с обручем;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30м.

1.Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- броски и ловля мяча.

2.Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

Тематическое планирование

5 класс

| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности | Всего часов | |
|---|--|---|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теория: Т.Б. на занятиях. Практика: техника спортивной ходьбы. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | 10 мин | 35 мин |
| 2 | Теория: способы оценки физической подготовленности. Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | 10 мин | 35 мин |
| 3 | Практика: техника старта и бега на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | - | 45 мин |
| 4 | Практика: метание мяча 150 гр.в цель с расстояния 5-8м. | | - | 45 мин |
| 5 | Теория: личная гигиена. Практика: преодоление полосы препятствий из 3-5 преград. | | 10 мин | 35 мин |
| 6 | Теория значение корригирующей гимнастики. Изучение упражнений для комплекса УГГ. | анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и | 15мин | 30 мин |

| | | | | |
|----|---|--|--------|---------|
| 7 | Практика: упражнения с набивными мячами весом 1 кг. | своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 8 | Теория: значение правильной осанки для здоровья человека. Практика: упражнения на соблюдение правильной осанки. | | 10 мин | 35 мин |
| 9 | Практика: упражнения на гимнастической стенке для различных групп мышц. | | - | 45 мин |
| 10 | Практика: упражнения с фитбольными мячами. | | - | 45 мин |
| 11 | Теория: гимнастика как способ поддержания жизненных функций организма. Практика: Упражнения с гимнастическими палками. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | 10 мин | 35 мин |
| 12 | Теория: строевые упражнения как способ дисциплинированности. Практика: строевые упражнения. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | 5 мин | 40 мин |
| 13 | Практика: упражнения с гимнастической скакалкой. | | - | 45 мин |
| 14 | Практика: упражнения с гимнастическим обручем. | | - | 45 мин |
| 15 | Практика: лазание по канату ; акробатические упражнения. | выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. | - | 45 мин |
| 16 | Теория: подвижные игры как способ развития двигательных качеств. Практика: Подвижная игра « Лапта». | выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта. | 10 мин | 35 мин. |
| 17 | Практика: разновидности игры « Салки». | | - | 45 мин |
| 18 | Практика: подвижные игры с фитбольными мячами. | составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности | - | 45 мин |
| 19 | Практика: игра в бадминтон. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 20 | Практика: игра « Горячая картошка». | выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой | - | 45 мин |
| 21 | Практика: игра в волейбол. | | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|---|--|---|--------|
| | | деятельности. | | |
| 22 | Практика: подвижные игры на лыжах. | выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | - | 45 мин |
| 23 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 24 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 25 | Практика: игра в баскетбол. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 26 | Практика: игра в мини футбол | | - | 45 мин |
| 27 | Практика: игра в ручной мяч. | | - | 45 мин |
| 28 | Практика: игра в настольный теннис. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 29 | Практика: игры и эстафеты. | подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма | - | 45 мин |
| 30 | Практика: прыжки в длину с места и с разбега. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 31 | Практика: метание малого мяча на дальность с места и короткого разбега. | | - | 45 мин |
| 32 | Практика: развитие выносливости бег по пересеченной местности. | | - | 45 мин |
| 33 | Практика: бег на местности с преодолением естественных препятствий. | используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. | - | 45 мин |
| 34 | Практика: эстафетный бег. | | - | 45 мин |
| 35 | Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | - | 45 мин |

Тематическое планирование

6 класс

| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности | Всего часов | |
|----|--|---|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теория: Т.Б. на занятиях. Практика: техника спортивной ходьбы. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | 10 мин | 35 мин |
| 2 | Теория: способы оценки физической подготовленности. Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | 10 мин | 35 мин |
| 3 | Практика: техника старта и бега на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | - | 45 мин |
| 4 | Практика: метание мяча 150 гр.в цель с расстояния 5-8м. | | - | 45 мин |
| 5 | Теория: личная гигиена. Практика: преодоление полосы препятствий из 3-5 преград. | | 10 мин | 35 мин |
| 6 | Теория значение корригирующей гимнастики. Изучение упражнений для комплекса УГГ. | анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | 15мин | 30 мин |
| 7 | Практика: упражнения с набивными мячами весом 1кг. | | - | 45 мин |
| 8 | Теория: значение правильной осанки для здоровья человека. Практика: упражнения на соблюдение правильной осанки. | | 10 мин | 35 мин |
| 9 | Практика: упражнения на гимнастической стенке для различных групп мышц. | | - | 45 мин |
| 10 | Практика: упражнения с фитбольными мячами. | | - | 45 мин |
| 11 | Теория: гимнастика как способ поддержания жизненных функций организма. Практика: Упражнения с гимнастическими палками. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | 10 мин | 35 мин |
| 12 | Теория: строевые упражнения как способ дисциплинированности. Практика: строевые упражнения. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и | 5 мин | 40 мин |
| 13 | Практика: упражнения с гимнастической | | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|--|--|--------|---------|
| | скакалкой. | | | |
| 14 | Практика: упражнения с гимнастическим обручем. | своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 15 | Практика: лазание по канату ; акробатические упражнения. | выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. | - | 45 мин |
| 16 | Теория: подвижные игры как способ развития двигательных качеств. Практика: Подвижная игра « Лапта». | выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта. | 10 мин | 35 мин. |
| 17 | Практика: разновидности игры « Салки». | | - | 45 мин |
| 18 | Практика: подвижные игры с футбольными мячами. | составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности | - | 45 мин |
| 19 | Практика: игра в бадминтон. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 20 | Практика: игра « Горячая картошка». | выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. | - | 45 мин |
| 21 | Практика: игра в волейбол. | | - | 45 мин |
| 22 | Практика: подвижные игры на лыжах. | выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | - | 45 мин |
| 23 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 24 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 25 | Практика: игра в баскетбол. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 26 | Практика: игра в мини футбол | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 27 | Практика: игра в ручной мяч. | | - | 45 мин |
| 28 | Практика: игра в настольный теннис. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 29 | Практика: игры и эстафеты. | подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|---|---|---|--------|
| | | особенностей и возможностей собственного организма | | |
| 30 | Практика: прыжки в длину с места и с разбега. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 31 | Практика: метание малого мяча на дальность с места и короткого разбега. | | - | 45 мин |
| 32 | Практика: развитие выносливости бег по пересеченной местности. | | - | 45 мин |
| 33 | Практика: бег на местности с преодолением естественных препятствий. | используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. | - | 45 мин |
| 34 | Практика: эстафетный бег. | | - | 45 мин |
| 35 | Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | - | 45 мин |

Тематическое планирование

7 класс

| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности | Всего часов | |
|----|--|---|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теория: Т.Б. на занятиях. Практика: техника спортивной ходьбы. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | 10 мин | 35 мин |
| 2 | Теория: способы оценки физической подготовленности. Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | 10 мин | 35 мин |
| 3 | Практика: техника старта и бега на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | - | 45 мин |
| 4 | Практика: метание мяча 150 гр.в цель с расстояния 5-8м. | | - | 45 мин |
| 5 | Теория: личная гигиена. Практика: преодоление полосы препятствий из 3-5 преград. | | 10 мин | 35 мин |
| 6 | Теория значение корригирующей гимнастики. Изучение упражнений для комплекса УГГ. | анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | 15мин | 30 мин |
| 7 | Практика: упражнения с набивными мячами весом 1кг. | | - | 45 мин |
| 8 | Теория: значение правильной осанки для здоровья человека. Практика: упражнения на соблюдение правильной осанки. | | 10 мин | 35 мин |
| 9 | Практика: упражнения на гимнастической стенке для различных групп мышц. | | - | 45 мин |
| 10 | Практика: упражнения с фитбольными мячами. | | - | 45 мин |
| 11 | Теория: гимнастика как способ поддержания жизненных функций организма. Практика: Упражнения с гимнастическими палками. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | 10 мин | 35 мин |
| 12 | Теория: строевые упражнения как способ дисциплинированности. Практика: строевые упражнения. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и | 5 мин | 40 мин |
| 13 | Практика: упражнения с гимнастической | | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|--|--|--------|---------|
| | скакалкой. | | | |
| 14 | Практика: упражнения с гимнастическим обручем. | своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 15 | Практика: лазание по канату ; акробатические упражнения. | выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. | - | 45 мин |
| 16 | Теория: подвижные игры как способ развития двигательных качеств. Практика: Подвижная игра « Лапта». | выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта. | 10 мин | 35 мин. |
| 17 | Практика: разновидности игры « Салки». | | - | 45 мин |
| 18 | Практика: подвижные игры с футбольными мячами. | составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности | - | 45 мин |
| 19 | Практика: игра в бадминтон. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 20 | Практика: игра « Горячая картошка». | выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. | - | 45 мин |
| 21 | Практика: игра в волейбол. | | - | 45 мин |
| 22 | Практика: подвижные игры на лыжах. | выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | - | 45 мин |
| 23 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 24 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 25 | Практика: игра в баскетбол. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 26 | Практика: игра в мини футбол | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 27 | Практика: игра в ручной мяч. | | - | 45 мин |
| 28 | Практика: игра в настольный теннис. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 29 | Практика: игры и эстафеты. | подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|---|---|---|--------|
| | | особенностей и возможностей собственного организма | | |
| 30 | Практика: прыжки в длину с места и с разбега. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 31 | Практика: метание малого мяча на дальность с места и короткого разбега. | | - | 45 мин |
| 32 | Практика: развитие выносливости бег по пересеченной местности. | | - | 45 мин |
| 33 | Практика: бег на местности с преодолением естественных препятствий. | используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. | - | 45 мин |
| 34 | Практика: эстафетный бег. | | - | 45 мин |
| 35 | Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | - | 45 мин |

Тематическое планирование

8 класс

| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности | Всего часов | |
|----|--|---|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теория: Т.Б. на занятиях. Практика: техника спортивной ходьбы. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | 10 мин | 35 мин |
| 2 | Теория: способы оценки физической подготовленности. Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | 10 мин | 35 мин |
| 3 | Практика: техника старта и бега на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | - | 45 мин |
| 4 | Практика: метание мяча 150 гр.в цель с расстояния 5-8м. | | - | 45 мин |
| 5 | Теория: личная гигиена. Практика: преодоление полосы препятствий из 3-5 преград. | | 10 мин | 35 мин |
| 6 | Теория значение корригирующей гимнастики. Изучение упражнений для комплекса УГГ. | анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | 15мин | 30 мин |
| 7 | Практика: упражнения с набивными мячами весом 1кг. | | - | 45 мин |
| 8 | Теория: значение правильной осанки для здоровья человека. Практика: упражнения на соблюдение правильной осанки. | | 10 мин | 35 мин |
| 9 | Практика: упражнения на гимнастической стенке для различных групп мышц. | | - | 45 мин |
| 10 | Практика: упражнения с фитбольными мячами. | | - | 45 мин |
| 11 | Теория: гимнастика как способ поддержания жизненных функций организма. Практика: Упражнения с гимнастическими палками. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | 10 мин | 35 мин |
| 12 | Теория: строевые упражнения как способ дисциплинированности. Практика: строевые упражнения. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и | 5 мин | 40 мин |
| 13 | Практика: упражнения с гимнастической | | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|--|--|--------|---------|
| | скакалкой. | | | |
| 14 | Практика: упражнения с гимнастическим обручем. | своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 15 | Практика: лазание по канату ; акробатические упражнения. | выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. | - | 45 мин |
| 16 | Теория: подвижные игры как способ развития двигательных качеств. Практика: Подвижная игра « Лапта». | выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта. | 10 мин | 35 мин. |
| 17 | Практика: разновидности игры « Салки». | | - | 45 мин |
| 18 | Практика: подвижные игры с футбольными мячами. | составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности | - | 45 мин |
| 19 | Практика: игра в бадминтон. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 20 | Практика: игра « Горячая картошка». | выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. | - | 45 мин |
| 21 | Практика: игра в волейбол. | | - | 45 мин |
| 22 | Практика: подвижные игры на лыжах. | выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | - | 45 мин |
| 23 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 24 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 25 | Практика: игра в баскетбол. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 26 | Практика: игра в мини футбол | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 27 | Практика: игра в ручной мяч. | | - | 45 мин |
| 28 | Практика: игра в настольный теннис. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 29 | Практика: игры и эстафеты. | подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|---|---|---|--------|
| | | особенностей и возможностей собственного организма | | |
| 30 | Практика: прыжки в длину с места и с разбега. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 31 | Практика: метание малого мяча на дальность с места и короткого разбега. | | - | 45 мин |
| 32 | Практика: развитие выносливости бег по пересеченной местности. | | - | 45 мин |
| 33 | Практика: бег на местности с преодолением естественных препятствий. | используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. | - | 45 мин |
| 34 | Практика: эстафетный бег. | | - | 45 мин |
| 35 | Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | - | 45 мин |

Тематическое планирование

9 класс

| № | Тема занятия | Характеристика основных видов деятельности | Всего часов | |
|----|--|---|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1 | Теория: Т.Б. на занятиях. Практика: техника спортивной ходьбы. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | 10 мин | 35 мин |
| 2 | Теория: способы оценки физической подготовленности. Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | 10 мин | 35 мин |
| 3 | Практика: техника старта и бега на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе до 3-х минут. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | - | 45 мин |
| 4 | Практика: метание мяча 150 гр.в цель с расстояния 5-8м. | | - | 45 мин |
| 5 | Теория: личная гигиена. Практика: преодоление полосы препятствий из 3-5 преград. | | 10 мин | 35 мин |
| 6 | Теория значение корригирующей гимнастики. Изучение упражнений для комплекса УГГ. | анализируют особенности выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | 15мин | 30 мин |
| 7 | Практика: упражнения с набивными мячами весом 1кг. | | - | 45 мин |
| 8 | Теория: значение правильной осанки для здоровья человека. Практика: упражнения на соблюдение правильной осанки. | | 10 мин | 35 мин |
| 9 | Практика: упражнения на гимнастической стенке для различных групп мышц. | | - | 45 мин |
| 10 | Практика: упражнения с фитбольными мячами. | | - | 45 мин |
| 11 | Теория: гимнастика как способ поддержания жизненных функций организма. Практика: Упражнения с гимнастическими палками. | определяют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. | 10 мин | 35 мин |
| 12 | Теория: строевые упражнения как способ дисциплинированности. Практика: строевые упражнения. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и | 5 мин | 40 мин |
| 13 | Практика: упражнения с гимнастической | | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|--|--|--------|---------|
| | скакалкой. | | | |
| 14 | Практика: упражнения с гимнастическим обручем. | своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 15 | Практика: лазание по канату ; акробатические упражнения. | выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. | - | 45 мин |
| 16 | Теория: подвижные игры как способ развития двигательных качеств. Практика: Подвижная игра « Лапта». | выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта. | 10 мин | 35 мин. |
| 17 | Практика: разновидности игры « Салки». | | - | 45 мин |
| 18 | Практика: подвижные игры с футбольными мячами. | составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности | - | 45 мин |
| 19 | Практика: игра в бадминтон. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |
| 20 | Практика: игра « Горячая картошка». | выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности. | - | 45 мин |
| 21 | Практика: игра в волейбол. | | - | 45 мин |
| 22 | Практика: подвижные игры на лыжах. | выполняют спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | - | 45 мин |
| 23 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 24 | Практика: лыжные прогулки. | | - | 45 мин |
| 25 | Практика: игра в баскетбол. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; | - | 45 мин |
| 26 | Практика: игра в мини футбол | | - | 45 мин |
| 27 | Практика: игра в ручной мяч. | | - | 45 мин |
| 28 | Практика: игра в настольный теннис. | выполняют основные технические действия и приемы игры | - | 45 мин |

| | | | | |
|----|---|---|---|--------|
| 29 | Практика: игры и эстафеты. | подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма | - | 45 мин |
| 30 | Практика: прыжки в длину с места и с разбега. | анализируют особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | - | 45 мин |
| 31 | Практика: метание малого мяча на дальность с места и короткого разбега. | | - | 45 мин |
| 32 | Практика: развитие выносливости бег по пересеченной местности. | | - | 45 мин |
| 33 | Практика: бег на местности с преодолением естественных препятствий. | используют занятия для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. | - | 45 мин |
| 34 | Практика: эстафетный бег. | | - | 45 мин |
| 35 | Практика: функциональное тестирование (оценка физической подготовленности). | тестируют показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, | - | 45 мин |