Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Ново – Куcково

Асиновского района Томской области»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  РУКОВОДИТЕЛЬ МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30 .08.2024№1 | СОГЛАСОВАНО  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30.08.2024 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Б. Маковеева  приказ от 30.08.2024 № 227 | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ДЛЯ 6-9 КЛАССОВ**

**по общефизической подготовке**

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 1 год (один час в неделю – 34 часа)

Возраст: 9-15лет.

Разработал:

Винивитин Роман Александрович,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории.

с. Ново - Кусково

2024

**П**

**ояснительная записка**

Рабочая программа по «ОФП» разработана для учащихся 6-9 классов МАОУ СОШ c. Ново - Кусково.

Рабочая программа «ОФП» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании»№273 (с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 22декабря 2009 г. (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241,от 22.09.2011 №2357, от18.12.2012 №1060, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич 1-11 классы, М.; Просвещение, 2012.Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6-9 классах в учебном процессе используется учебники: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2013г, «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич, издательство «Просвещение» 2013г.

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

**Обоснование необходимости программы.**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Ж.-Ж. Руссо*

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

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

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

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

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

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

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.  
 Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача   спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с  родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся  направленность системы физическoгo воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры,  и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

* подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);
* основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
* заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработан ному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для дан ной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

**Цели и задачи программы**

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

Оздоровительные:

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в  секции  ОФП  проводятся с целью:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, ----обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих ----формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

Задачи:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

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

***Гимнастика:***

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

***Спортивные игры:***

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Место проведения: Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки;

теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу. Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.  
 Режим занятий: периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 34часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

* осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
* понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;
* повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
* воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

* историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
* способы  предупреждения травм и  оказания первой помощи;
* основы правильного питания;
* правила спортивных игр;
* правила организации соревнований;
* правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

* подавать, вести, принимать   и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
* группироваться;
* использовать различные тактические действия;
* владеть техникой игры перемещений во время игры;
* использовать страховку и  самостраховку;
* использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

      Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

     Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

      Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

        Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материла | 6кл. | 7кл. | 8кл. | 9кл. |
| 1 | Основы знаний | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока |
| 2 | Способы двигательнойдеятельности | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока | в процессе  урока |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Футбол | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 6 | Волейбол | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | Баскетбол | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **34** | **34** | **34** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

**6-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 3 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика | 3 |  |  | 3 |
| 3 | Футбол | 4 |  |  | 5 |
| 4 | Баскетбол | 1 | 7 |  |  |
| 5 | Волейбол |  | 1 | 7 |  |
|  | **ИТОГО:** | **8** | **8** | **10** | **8** |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  п.п | №  п.т | Тема занятия | Дата  прове-дения | Приме-  чание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета. |  |  |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств . Эстафета. |  |  |
| 3 | 3 | Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 4 | 1 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе. |  |  |
| 5 | 2 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой,по кругу) |  |  |
| 6 | 3 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |  |  |
| 7 | 4 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |  |  |
| Баскетбол (8ч.) | 8 | 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами |  |  |
| 9 | 2 | Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |  |  |
| 10 | 3 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |  |  |
| 11 | 4 | Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. |  |  |
| 12 | 5 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 |  |  |
| 13 | 6 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |  |
| 14 | 7 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 15 | 8 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| Волейбол (8ч.) | 16 | 1 | Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4\*9м. (у) |  |  |
| 17 | 2 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 18 | 3 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 19 | 4 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
| 20 | 5 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 21 | 6 | Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 22 | 7 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 23 | 8 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 24 | 1 | Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) |  |  |
| 25 | 2 | Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ |  |  |
| 26 | 3 | О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. |  |  |
| 27 | 4 | О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание |  |  |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 28 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |  |  |
| 29 | 2 | Подвижные игры. Спец.беговыеупр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |  |  |
| 30 | 3 | О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 31 | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |  |  |
| 32 | 2 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |
| 33 | 3 | Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. |  |  |
| 34 | 4 | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 7класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  п.п | №  п.т | Тема занятия | Дата  прове-дения | Приме-  чание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 2 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину. |  |  |
| 3 | 3 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м . ОРУ. СБУ Метание м/м **,** кроссовая подготовка. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 4 | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |  |  |
| 5 | 2 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу) |  |  |
| 6 | 3 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |  |  |
| 7 | 4 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |  |  |
| Баскетбол (8ч.) | 8 | 1 | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). |  |  |
| 9 | 2 | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |  |  |
| 10 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку**.** |  |  |
| 11 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |  |  |
| 12 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |  |  |
| 13 | 6 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |  |
| 14 | 7 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 15 | 8 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| Волейбол (8ч.) | 16 | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание. |  |  |
| 17 | 2 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |  |  |
| 18 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). |  |  |
| 19 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание. |  |  |
| 20 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |  |  |
| 21 | 6 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). |  |  |
| 22 | 7 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 23 | 8 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 24 | 1 | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. |  |  |
| 25 | 2 | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |  |  |
| 26 | 3 | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) |  |  |
| 27 | 4 | ОРУ.Вис на согнутых руках**.**  Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях. |  |  |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 28 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 29 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |  |  |
| 30 | 3 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 31 | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |
| 32 | 2 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |  |  |
| 33 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) |
| 34 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)  Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем) |  |  |
|  |  |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  п.п | №  п.т | Тема занятия | Дата  прове-дения | Приме-  чание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 2 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину. |  |  |
| 3 | 3 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м **,** кроссовая подготовка. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 4 | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |  |  |
| 5 | 2 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу) |  |  |
| 6 | 3 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |  |  |
| 7 | 4 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |  |  |
| Баскетбол (8ч.) | 8 | 1 | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). |  |  |
| 9 | 2 | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |  |  |
| 10 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку**.** |  |  |
| 11 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |  |  |
| 12 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |  |  |
| 13 | 6 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |  |
| 14 | 7 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 15 | 8 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| Волейбол (8ч.) | 16 | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание. |  |  |
| 17 | 2 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |  |  |
| 18 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). |  |  |
| 19 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание. |  |  |
| 20 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |  |  |
| 21 | 6 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). |  |  |
| 22 | 7 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 23 | 8 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 24 | 1 | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. |  |  |
| 25 | 2 | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |  |  |
| 26 | 3 | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) |  |  |
| 27 | 4 | ОРУ.Вис на согнутых руках**.**  Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях. |  |  |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 28 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 29 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |  |  |
| 30 | 3 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 31 | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |  |  |
| 32 | 2 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |  |  |
| 33 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) |  |  |
| 34 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)  Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем) |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  п.п | №  п.т | Тема занятия | Дата  прове-дения | Приме-  чание |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 1 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 2 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину. |  |  |
| 3 | 3 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м **.**ОРУ. СБУ Метание м/м **,** кроссовая подготовка. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 4 | 1 | ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |  |  |
| 5 | 2 | Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу) |  |  |
| 6 | 3 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |  |  |
| 7 | 4 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |  |  |
| Баскетбол (8ч.) | 8 | 1 | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). |  |  |
| 9 | 2 | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |  |  |
| 10 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку **.** |  |  |
| 11 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |  |  |
| 12 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |  |  |
| 13 | 6 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |  |
| 14 | 7 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 15 | 8 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| Волейбол (8ч.) | 16 | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание. |  |  |
| 17 | 2 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |  |  |
| 18 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). |  |  |
| 19 | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание. |  |  |
| 20 | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |  |  |
| 21 | 6 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). |  |  |
| 22 | 7 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| 23 | 8 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  (4ч.) | 24 | 1 | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. |  |  |
| 25 | 2 | ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |  |  |
| 26 | 3 | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс**.** Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) |  |  |
| 27 | 4 | ОРУ.Вис на согнутых руках**.**  Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях. |  |  |
| Лёгкая атлетика (3ч.) | 28 | 1 | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. |  |  |
| 29 | 2 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |  |  |
| 30 | 3 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. |  |  |
| Футбол (4ч.) | 31 | 1 | Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |  |  |
| 32 | 2 | Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |  |  |
| 33 | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) |  |  |
| 34 | 4 | Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации данной программы используется  следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию**  Лях В.И., Физическая культура 5—7 классы *– М.: Просвещение, 2013г.*  Лях В. И. , Физическая культура. 8—9 классы  *– М.: Просвещение, 2013г.* |
|  | Комплексная программа 1-11 класс  Лях В.И., Зданевич А.А.*– М.: Просвещение, 2014г.* |
| 2 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Турник гимнастический |
|  | Скамейки гимнастические |
|  | Маты гимнастические |
|  | Мяч малый (теннисный) |
|  | Скакалка гимнастическая |
|  | Обруч гимнастический |
|  | Палка гимнастическая |
|  | Щит баскетбольный  игровой |
|  | Кольцо баскетбольное |
|  | Мячи баскетбольные |
|  | Жилетки игровые |
|  | Волейбольный комплекс |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Мячи футбольные |
|  | Стол для настольного тенниса, ракетки |
|  | Барьеры легкоатлетические |
|  | Секундомеры |
|  | Стойки и планка для прыжков в высоту |
|  | Лыжи, лыжные палки, ботинки |
|  | Аптечка медицинская |
| 3 | **Спортивный зал (кабинет)** |
|  | Спортивный зал игровой |
|  | Малый спортивный зал |
|  | Спортивная площадка |
|  | Раздевалки |
|  | Кабинет учителя |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |