

Управление образования администрации Володарского
муниципального района Нижегородской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ СШ № 3
от 27.08.2019 г.
Директор _____ Е.И. Балашова

**Рабочая программа внеурочной
деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5-9 классов
(Спортивно – оздоровительное направление)
Возраст детей: 5-9 класс
Срок Реализации: 1 год**

Программу составили:
Бодряков В.С., Умеренков М.В.,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории

р.п. Ильиногорск
2019

Содержание рабочей программы

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Общая характеристика курса.
4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные результаты).
5. Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП» с указанием форм организации и видов деятельности.
6. Тематическое планирование «ОФП». 5,6,7,8,9 классы- по 1 часу в неделю.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Общая характеристика учебного курса

Программа направлена на:

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

— реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи

Образовательные:

- 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.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая культура» предназначена для обучающихся 5-8 классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-8 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами, как: валеология, психология, биология, физическая культура.

Планируемые результаты освоения программы «Курс общей физической подготовки»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 класс (по 1 часу в неделю, 35 часов в год)

№ п/п	Тема	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе занятий				
2	Лёгкая атлетика.	10	10	10	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6	6
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	14	14	14	14	14
5	Лыжная подготовка	5	5	5	5	5
6	Вариативная часть	8	8	8	8	8
7	Подвижные игры	в процессе занятий				
	Всего	35	35	35	35	35

Тематическое планирование по курсу «ОФП». 5 класс-1 час в неделю

№	Тема раздела	Дата проведения		Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
		план	факт		
1	Лёгкая атлетика			Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с ускорением на короткие дистанции с произвольного старта. Прыжки в длину с места.	Ознакомиться с Т/Б. Развитие ловкости и координационных способностей. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений.
2				Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча с места на дальность полёта. Игра «Воробьи, воробушки»	Развитие ловкости и координационных способностей. Уметь выполнять основные движения в метании.
3				Вариации челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений
4				Прыжки в длину с места по кочкам. Метание малого мяча с места на заданное расстояние и в цель. Линейная эстафета.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять основные движения в метании.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски), индивидуальные упражнения на координацию. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
6				Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
7				Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча в движении. Игра в мини – баскетбол.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Развитие ловкости и координационных способностей
8				Ловля и передача б/мяча в	Уметь - владеть мячом

				движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах»	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
9				Ведение на месте правой (левой) рукой). Броски в цель (щит, кольцо, мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
10				Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей
11	Гимнастика			Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату произвольным способом.	Выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.
12				Упражнения для формирования осанки. Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот, лазать по гимнастической скамейке, канату.
13				Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату. Подвижные игры	Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14				Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимн. скамейку.
15				Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	Уметь - лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
16				Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	Уметь - перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
17	Лыжная подготовка			Совершенствование техники скользящего шага. Повторить поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять повороты переступанием вокруг пяток лыж. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18				Совершенствование техники скользящего шага. Подвижная игра «Кто быстрее» Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
19				Совершенствование скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
20				Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижные игры по заданию.	Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
21				Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять

					длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры на основе баскетбола			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
23				Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
24				Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
25				Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
26				Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
27				Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
28				Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из за головы.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.
29				Бег с преодолением небольших препятствий. Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (левой рукой). Броски в цель (щит). Игра в мини – баскетбол.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
30	Лёгкая атлетика			Стартовое ускорение. Разновидности челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Ига «Хитрая лиса»	Организуют совместные занятия, работа на ловкость. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений
31				Равномерный бег до 5 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании
32				Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Попади в цель»	Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге.

					Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
33				Бег 7 мин. Прыжки в длину с места по полоскам. Игра «Кто быстрее»	Следить за равномерным дыханием. Уметь - правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться одновременно на обе ноги.
34				Преодоление небольших препятствий. Игры развивающие скоростно-силовые качества.	Уметь - преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Развитие ловкости, координационных способностей
35				«Веселые старты», Подвижные старты.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Тематическое планирование по курсу «ОФП». 6 класс-1 час в неделю

№	Тема раздела	Дата проведения		Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
		план	факт		
1	Лёгкая атлетика			Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта, бег с ускорением на короткие дистанции. Игра «Пустое место»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2				Разновидности челночного бега. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние и в цель. Круговая эстафета.	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3				Бег из разных исходных положений. Бег – 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность полёта. Игра «Вышибалы»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании
4				Прыжки в длину по ориентирам. Преодоление 2-3 препятствий. Игра «Третий лишний»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь - преодолевать различные препятствия.
5	Подвиж			Бег с изменением направления,	Владеть мячом (держат,

	ные игры с элемент ами			ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
6	баскетбо ла			Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
7				Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
8				Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
9				Ведение б/мяча в движении правой (левой рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
10				Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и из за головы.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.
11	Гимнаст ика			Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.
12				Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
13				Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Подвижные игры.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14				Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
15				Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн. снарядов.	Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
16				Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Развивающие игры.	Выполнять акробатические элементы в комбинации. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

17	Лыжная подготовка			Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18				Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19				Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20				Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21				Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры с элементами баскетбола			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)
23				Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом в процессе подвижных игр.
24				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч ловцу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
25				Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом во время игры в мини-баскетбол.
26				Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола.	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
27				Броски мяча в кольцо с места - снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Эстафеты с элементами баскетбола	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
28				Передача мяча в парах с отскоком	Уметь владеть мячом

				от пола. Передача мяча в движении в треугольниках, четвёрках. Игра в мини-баскетбол.	(держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
29				Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведения мяча с изменением направления. Учебные игры.	Уметь владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
30	Лёгкая атлетика			Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Выявляют и устраняют характерные ошибки.
31				Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Эстафета с использованием длинной скакалки.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
32				Бега с высокого старта - 20 м Метание мяча на дальность, отскока от стены. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
33				Повторить технику метания мяча с места на дальность полёта. Линейные эстафеты. Игра «Пустое место»	Уметь - правильно выполнять движения при метании различными способами.
34				Преодоление 2-3 х препятствий. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь – бегать с максимальной скоростью; правильно выполнять основные движения в метании. Преодолеват различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.
35				«Веселые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга

Тематическое планирование по курсу «ОФП». 7 класс-1 час в неделю

№	Тема раздела	Дата проведения		Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
		план	факт		
1	Лёгкая атлетика			Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Развитие ловкости и координационных способностей.
2				Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3				Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4				Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
5	Подвижные игры с элементами баскетбола			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
6				Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
7				Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
8				Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние ловля, ведение, броски). Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.
9				Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,

				скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10				Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
11	Гимнастика			Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату в три приёма.
12				Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
13				Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические элементы в комбинации
14				Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
15				Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Уметь выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения в равновесии.
16				Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	Уметь выполнять опорный прыжок. Развитие ловкости и координационных способностей при выполнении полосы препятствия.
17	Лыжная подготовка			Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18				Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19				Повторить подъёмы и спуски с	Уметь – выполнять длительное

				небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20				Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21				Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры с элементами волейбола			Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться.
23				Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
24				Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
25				Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
26				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
27				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
28				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.

				перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	
29				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
30	Лёгкая атлетика			Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
31				Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании. При челночном беге быстро разворачиваться и бежать обратно.
32				Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
33				Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
34				Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	Уметь – бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
35				«Весёлые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Тематическое планирование по курсу «ОФП». 8 класс-1 час в неделю

№	Тема раздела	Дата проведения		Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
		план	факт		
1	Лёгкая атлетика			Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Развитие ловкости и координационных способностей.
2				Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3				Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4				Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
5	Подвижные игры с элементами			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
6	баскетбола			Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
7				Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
8				Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние ловля, ведение, броски). Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

9				Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10				Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
11	Гимнастика			Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату в три приёма.
12				Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
13				Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические элементы в комбинации
14				Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
15				Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Уметь выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения в равновесии.
16				Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	Уметь выполнять опорный прыжок. Развитие ловкости и координационных способностей при выполнении полосы препятствия.
17	Лыжная подготовка			Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18				Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.

					Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19				Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20				Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21				Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры с элементами волейбола			Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться.
23				Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
24				Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч копitanу»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
25				Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игровых.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
26				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
27				Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
28				Комбинации из основных	Уметь – перемещаться в стойке,

			элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
29			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
30	Лёгкая атлетика		Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
31			Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании. При челночном беге быстро разворачиваться и бежать обратно.
32			Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
33			Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
34			Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	Уметь – бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
35			«Весёлые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Тематическое планирование по курсу «ОФП». 9 класс-1 час в неделю

№	Тема раздела	Дата проведения		Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
		план	факт		
1	Лёгкая атлетика			Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний»	Ознакомиться с Т/Б. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Развитие ловкости и координационных способностей.
2				Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	Развитие ловкости и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения в метании.
3				Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Правильно выполнять основные движения в метании.
4				Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
5	Подвижные игры с элементами баскетбола			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
6				Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
7				Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
8				Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние ловля, ведение, броски). Преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном

			«Перестрелка»	решении двигательных задач.
9			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10			Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Играть в мини – баскетбол.
11	Гимнастика		Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	Уметь - выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату в три приёма.
12			Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Выполнять акробатические элементы в комбинации
13			Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	Уметь - лазать по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические элементы в комбинации
14			Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.
15			Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Уметь выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения в равновесии.
16			Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Не большая полоса препятствий. Игры по заданию.	Уметь выполнять опорный прыжок. Развитие ловкости и координационных способностей при выполнении полосы препятствия.
17	Лыжная подготовка		Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	Выполнять имитацию положения тела в фазе скольжения поочередно на правой и левой ноге. Выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей.
18			Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже,

			времени.	отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
19			Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	Уметь – выполнять длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей. Соблюдать правильное выполнение техники хода.
20			Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	Уметь – соблюдать правильное выполнение техники хода. Уметь удерживать равновесие, контролировать направление движения.
21			Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выполнять длительное скольжение на лыжах.
22	Подвижные игры с элементами волейбола		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться.
23			Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
24			Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться. Развивать внимание, память, мышление, воображение.
25			Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
26			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
27			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.

28			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться; владеть приёмом и передачи мяча.
29			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Уметь – перемещаться в стойке, останавливаться, ускоряться, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
30	Лёгкая атлетика		Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.)	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании, уметь согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия с мячом и без мяча.
31			Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	Уметь - правильно выполнять основные движения в метании. При челночном беге быстро разворачиваться и бежать обратно.
32			Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
33			Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Уметь – сочетать прыжок с вращением скакалки. Пробегать, когда скакалка находится на уровне груди. В прыжке в высоту отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким.
34			Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет»	Уметь – бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
35			«Весёлые старты». Подвижные игры.	Развитие ловкости, координационных способностей. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

В результате освоения программного материала

Учащиеся 5-9 класса должны:

знать и иметь представление:	уметь:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;	- вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и

инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. - № 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.