

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Бюджетное общеобразовательное учреждение Сокольского
муниципального округа
«Боровецкая основная общеобразовательная школа»


РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

Протокол №1 от «29»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора




Кulikова М. В.
Приказ № 84
От «29» 08 2025 г.

ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
" «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»»
5- 9 класс
(уровень основного общего образования)

Обросово 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания на уровне основного общего образования бюджетное общеобразовательное учреждение Сокольского муниципального района "Боровецкая основная общеобразовательная школа" (модуль «Школьный урок») внеурочной деятельности по общей физической подготовке составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014) и примерной рабочей программы доктора педагогических наук В.И Лях.

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN 978(5(09(079226-4.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обеспечивает:

государственные гарантии обеспечения получения качественного основного общего образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации программ основного общего образования и результатам их освоения;

формирование российской гражданской идентичности обучающихся как составляющей их социальной идентичности, представляющей собой осознание индивидом принадлежности к общности граждан Российской Федерации, способности, готовности и ответственности выполнения им своих гражданских обязанностей, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения; (Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287).

Приложения по внеурочной работе. Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях.

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”

- Закон Российской Федерации «Об образовании»; - Федеральный государственный образовательный стандарт;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников; - О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Основной образовательной программы основного общего образования бюджетное общеобразовательное учреждение Сокольского муниципального района "Боровецкая основная общеобразовательная школа"» Вологодской области на 2025 – 2026 учебный год; - Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2014.
 - Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"
 - Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
 - Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672.

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Содержание программы направлено на создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Занятия ОФП проводятся для обучающихся 11-15 лет, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут. Всего 34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по **общей физической подготовке** носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Приказ Министерства Просвещения Р.Ф. от 31.05.2021 г. № 287.

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ:

1) личностным, включающим:

формирование у обучающихся **основ российской гражданской идентичности; готовность** обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;

ценностные установки и социально значимые качества личности;

активное участие в социально значимой деятельности;

2) метапредметным, включающим:

универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией);

универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация);

универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль);

3) предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу начального общего образования, является системно-деятельностный подход.

1. Проявлять чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознавать свою гражданскую и национальную принадлежность. Собрать и изучать краеведческий материал (история и география края).

2. Ценить семейные отношения, традиции своего народа. Уважать и изучать историю России, культуру народов, населяющих Россию.

3. Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.

4. Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

5. Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.

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

Регулятивные УУД:

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.
4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать её.
7. Планировать собственную внеурочную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.
8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
9. Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своё целеполагание.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.
5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.
6. Составлять сложный план текста.
7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.

Коммуникативные УУД:

1. Владеть диалоговой формой речи.
2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

7. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

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

- 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 эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития:

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником знаний истории спорта, понимания общественной значимости спорта, понимание роли спорта для отдельной личности.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне спортивной группы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Результаты третьего уровня возможно получить благодаря участию в соревнованиях различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат..

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки попеременный душажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол.

6 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Способы физкультурной деятельности Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма

школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на

лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа,

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. *Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. *Ловля набивного мяча* двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двужажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.

7 класс.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки телосложения, профилактика утомления

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам

8 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Физическое совершенствование: *Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: Вис согнувшись и прогнувшись. Из вися вис углом.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и вися махом назад соскок. Подтягивание в вися (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная.

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние, **Прыжки:** в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий

Лыжные гонки На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. **Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол

9 класс.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при

нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование: *Гимнастика с основами акробатики*

Организирующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики).

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:* вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись. *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из вися лежа. *Мальчики:* подтягивание в висе; размахивания в висе; из вися махом назад соскок. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением

40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	Во время уроков				
2	Способы физкультурной деятельности					
3	Физическое совершенствование: гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжные гонки баскетбол волейбол	7 9 8 5 5	7 9 8 5 5	7 9 8 5 5	7 9 8 5 5	7 9 8 5 5
ИТОГО		34	34	34	34	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре в 5 классе (1 час в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика (4 часов)			
1-2	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.	2	Демонстрируют и описывают технику прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-

3-4	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	
Волейбол (5 часов)			
5-7	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Демонстрируют и анализируют технику передач и приема мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
8-9	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол.	2	
Гимнастика (7 часов)			
16	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (Д).	7	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
Лыжи (8 часов)			
17-18	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1км, 1,5 км.
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	

Баскетбол (5 часов)			
25-26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра	2	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол
27	Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств. Двусторонняя игра в мини-баскетбол.	2	

28-29	Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1	
Легкая атлетика (5 часов)			
30-31	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	2	Демонстрируют и описывают технику бега, броска мяча, прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
32-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по общей физической подготовке в 6 классе (1 час в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Воспитательный аспект урока
Легкая атлетика (4)				
1	Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м.	1	Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
2	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.	1		
3-4	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2		
Волейбол (5)				
5	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие	1	Демонстрируют и анализируют	Использование

6-7	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении . Игра	2		
8-9	Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	2	правила игры пионербола.	учебного предмета через демонстрацию примеров
Гимнастика (7)				
10	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойка на	1	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
11-12	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики),	2	Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.	
13-14	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и	2		
15-16	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок	2		
Лыжи (8)				
17-18	Попеременный двушажный ход. Прохождение	2	Учатся приемам самостраховки	
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (1 и 2 км).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
21-22	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ.	2		
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	2		
Баскетбол (5)				
25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.	1	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию примеров ответственного поведения.

26-27	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости).	2	Описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
28-29	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение,	2	Соблюдают правила игр и безопасности.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения,
Легкая атлетика (5)				
30	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	1	Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут.	1		
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие	1		
33-34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию примеров ответственного поведения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по общей физической подготовке в 7 классе (1 час в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во	Основные виды учебной деятельности	Воспитательный аспект урока
	Легкая атлетика (4)			
1	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 x 10 м. Развитие скоростно-	1	Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2	Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м.	1		
3	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.	1		
4	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в	1		
	Волейбол (5)			
5	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие	1	Демонстрируют и анализируют технику передач и приемов мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
6	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены.	1		
7	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами	1		
8-9	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния.	2		
	Гимнастика (7)			
10-11	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на	2	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

12-13	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад	2		
14-15	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись;	2	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
16	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1		
	Лыжи (8)			
17-18	Попеременный душой ход.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
19-20	Одновременный бесшажный ход.	2		
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка	2		
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение	2		
	Баскетбол (5)			
25-26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в	2	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

27-28	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных,	2		
29	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение,	1		
Легкая атлетика (5)				

30	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие	1	Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
31	Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут.	1		
32	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег	1		
33-34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых	2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по общей физической подготовке в 8 классе (1 час в неделю)

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Воспитательный аспект урока
Легкая атлетика				
1-2	Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60	2	Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости	
Волейбол (5)				
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с	2	Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	3		
Гимнастика (7)				
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из	1	Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и согнувшись	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
11	ОРУ с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Кувырок назад в упор стоя ноги	1		
12	ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	1		

13	ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис	1		
14	ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль	1		
15	ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина	1		

16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых	1		Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
Лыжи (8)				
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления
19-20	Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного	2		
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка	2		
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	2	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих
Баскетбол (5 часов)				

25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в	1	Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления
26	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1		
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок.	1		
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной	1		
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1		
Легкая атлетика				
30	Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег.	1	Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную	
31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор	1	дистанцию, челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10	1		
33-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по общей физической подготовке в 9 классе (1 час в неделю)

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Воспитательный аспект урока
	Легкая атлетика (4)			
1-2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по	2	Демонстрируют и описывают технику низкого старта, бега.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	Подбирают упр для развития скоростных качеств и выносливости	
	Волейбол (5)			
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении.	2	Демонстрируют и описывают технику приемов и верхней подачи.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	3	Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками	
	Гимнастика (7)			
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения	1	Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
11	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов прогнувшись и	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию

12	ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических	1	Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых и общеразвивающих упражнений	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися
13	ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис	1		
14	ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в	1	Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию

15	ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в	1		
16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1	Демонстрируют и описывают технику кувырка вперед, назад и длинного, моста, стойки на голове и руках и на лопатках, висов	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
Лыжи (8)				
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	2	Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
19-20	Коньковый ход. повороты переступанием в	2	передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км.	
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка	2	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют	

23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение	2		
Баскетбол (5)				
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в	1	Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Осуществляют судейство игр и эстафет.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления
26	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	1		
27	Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная	1		
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение	1		
Легкая атлетика (5)				
30	Бег 30, 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-	1	Демонстрируют и описывают технику на короткую и длинную	
31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-	1	челночного бега, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега;	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до	1		
33-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м.	2		

ЦОРы:

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&tmpl=com> Сеть

творческих учителей,

<http://www.openclass.ru/sub/Физическаякультура>

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>. Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017.;
3. Легкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под ред. И.И. Стоярова. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2006. С. – 331
6. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. – М: Издательство НЦ ЭНАС,2006. С. – 271
7. Настольная книга учителя Ф.К. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Москва «Просвещение» 2009г.
8. Физическая культура в начальной школе А.Н. Фомина. ВЛАДОС 2008г.
Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 2008.
- Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. М., 2002.
11. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2010.
12. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
13. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972
14. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
15. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 –
16. www.uchitel-izd.ru