

# Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочному занятию по физической культуре составлена на основе

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31 мая 2021 г. №287.
3. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Леплейская СОШ».
4. Учебного плана МБОУ «Леплейская СОШ» на 2023 – 2024 учебный год.

Программа курса «Общей физической подготовки» по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет обучения (всего 170 часов), периодичность занятий 1 раз в неделю, 34 часа в год, с учётом требований, предъявляемых к содержанию программ Федеральными государственными образовательными стандартами. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий, предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты освоения предмета физической культуры.*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты освоения физической культуры.*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Предметные результаты освоения физической культуры.*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Планируемые результаты**

формирование установок здорового образа жизни;

формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;

снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;

знание и соблюдени6е правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);

умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);

воспитание и формирование лидерских качеств личности способной взаимодействовать в команде;

отсутствие вредных привычек.

**Ожидаемые результаты**

*Личностные:*

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

уметь выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

*Регулятивные:*

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму.

*Познавательные:*

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

*Коммуникативные:*

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

участие обучающихся в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Содержание курса**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

Общая физическая подготовка ***–*** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.*

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.*

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

*упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно- суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

*упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

*общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

*упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно- силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Спортивные (подвижные игры) игры.*

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Игра по упрощенным правилам. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) *Спортивные (подвижные) игры.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | | | | |
| 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1. | Знания о физической культуре  Способы двигательной деятельности | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. | Легкая атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3. | Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. | Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | Гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Всего: | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры. | 1 | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 2 | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | 1 | Знать терминологию, выполнять правила  личной гигиены |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты, игровые  эстафеты. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Спортивные игры (баскетбол) 10 часов |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие силы. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 6 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правила  личной гигиены |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны  на гибкость, поднимание туловища. | 1 | Выполнять правильно  заданные тупражнения |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Выполнять правильно  заданные тупражнения |
| 11 | Подтягивание на перекладине. Игровые  упражнения. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 13 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 | Знать и выполнять  нормативы |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Гимнастика 4 часа |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 17 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 18 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 20 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Спортивные игры (волейбол) 10 часов |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 22 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 23 | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 | Уметь составлять режим  дня |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и  ловкости. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 28 | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 29 | Упражнения на развитие силы и  выносливости. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 30 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 31 | Упражнения на развитие ловкости. Сдача  нормативов ГТО | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Сдача  нормативов ГТО | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 33 | Упражнения на развитие Сдача нормативов  ГТО | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 34 | Контрольные упражнения. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в  спортивном зале. Подготовка к сдаче нормативов. | 1 | Знать инструктаж выполнять правила ТБ |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать терминологию,  выполнять правила личной гигиены |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты, игровые  эстафеты. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Спортивные игры (баскетбол)10 часов |  |  |
| 5 | Упражнения на развитие силы. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 6 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правила  личной гигиены |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны  на гибкость, поднимание туловища. | 1 | Выполнять правильно  заданные тупражнения |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа. | 1 | Выполнять правильно  заданные тупражнения |
| 11 | Подтягивание на перекладине. Игровые  упражнения | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 13 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 | Знать и выполнять  нормативы |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Гимнастика 4 часа |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 17 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 18 | Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Спортивные игры (баскетбол) 10 часов |  |  |
| 20 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Игровые эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 21 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 22 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 23 | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 | Уметь составлять режим  дня |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости.  Игровые эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и  ловкости. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 28 | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 | Знать и выполнять  правила личной гигиены |
| 29 | Упражнения на развитие силы и  выносливости. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 30 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 31 | Упражнения на развитие ловкости. Беговые  упражнения. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |
| 34 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 1 | Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Знать о достижениях  спортсменов |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Уметь пробегать с |
|  |  |  | максимальной скоростью |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты, игровые  эстафеты. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости.  Прыжковые упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 5 | Физическое развитие человека. | 1 | Знать о физической  культуре |
|  | Спортивные игры (баскетбол)10 часов |  |  |
| 6 | Упражнения на развитие силы.  Баскетбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны  на гибкость, поднимание туловища. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в  кольцо. | 1 | Выполнять правильно заданные упражнения |
| 11 | Подтягивание на перекладине. Игровые  упражнения | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 13 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 | Знать и выполнять  нормативы |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты. Игра в  баскетбол. | 1 | Выполнять правила игры |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Гимнастика 4 часа |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие силы.  Гимнастические эстафеты. |  | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 17 | Упражнения на развитие силы.  Гимнастические эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 18 | Упражнения на развитие выносливости.  Гимнастические эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты.  Гимнастические эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 20 | Индивидуальные комплексы  общеразвивающих упражнений. | 1 | Уметь составлять  комплексы упражнений |
|  | Спортивные игры (волейбол) 10 часов |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 22 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 23 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости.  Волейбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и  ловкости. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 28 | Упражнения на развитие силы и  выносливости. Игра в волейбол. | 1 | Выполнять правила игры |
| 29 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. Игра в волейбол. | 1 | Выполнять правила игры |
| 30 | Упражнения на развитие ловкости. Беговые  упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 31 | Физическая подготовка и ее связь с  укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | Знать о физической культуре |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять  самостоятельно нормативы ГТО |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |
| 34 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать и выполнять  самостоятельно нормативы ГТО |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 1 | Техника безопасности. Здоровье и здоровый  образ жизни. | 1 | Знать инструктаж  выполнять правила ТБ. |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать терминологию, выполнять правила  личной гигиены |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты.  Эстафеты. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости.  Прыжковые упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 5 | Планирование занятий физической культурой. | 1 | Уметь планировать  занятия физической культурой |
|  | Спортивные игры (баскетбол)10 часов |  |  |
| 6 | Упражнения на развитие силы.  Баскетбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафеты |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафеты |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. | 1 | Выполнять правильно |
|  | Баскетбольные передачи, броски в кольцо. |  | заданные упражнения |
| 10 | Упражнения на развитие силы.  Баскетбольные передачи, броски в кольцо. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 11 | Подтягивание на перекладине. Баскетбольные  передачи, броски в кольцо. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафету |
| 13 | Контрольные упражнения. Баскетбольные  передачи, броски в кольцо. | 1 | Знать и выполнять  упражнения |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты. Игра в  баскетбол. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Гимнастика 4 часа |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие силы.  Акробатические упражнения. |  | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 17 | Упражнения на развитие силы.  Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 18 | Упражнения на развитие выносливости.  Акробатические упражнения | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты.  Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 20 | Краткая характеристика спортивных игр. | 1 | Уметь давать  характеристику |
|  | Спортивные игры (волейбол) 10 часов |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 22 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 23 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости.  Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и  ловкости. Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 28 | Упражнения на развитие силы и  выносливости. Игра в волейбол. | 1 | Знать и выполнять  правила игры |
| 29 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. Игра в волейбол. | 1 | Знать и выполнять  правила игры |
| 30 | Упражнения на развитие ловкости. Беговые  упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 31 | Проведение самостоятельных занятий по  коррекции осанки и телосложения. | 1 | Уметь проводить  самостоятельные занятия |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять  самостоятельно нормативы ГТО |
| 34 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 1 | Техника безопасности. Всестороннее и  гармоничное физическое развитие. | 1 | Знать инструктаж  выполнять правила ТБ. |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты.  Эстафеты. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Уметь пробегать с  максимальной скоростью |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости.  Прыжковые упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 5 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Знать о здоровье |
|  | Спортивные игры (баскетбол)10 часов |  |  |
| 6 | Упражнения на развитие силы.  Баскетбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  эстафеты |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафеты |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты.  Соревнование. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости.  Баскетбольные передачи, броски в кольцо. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 10 | Упражнения на развитие силы.  Баскетбольные передачи, броски в кольцо. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 11 | Подтягивание на перекладине. Баскетбольные  передачи, броски в кольцо. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости.  Баскетбольные эстафеты | 1 | Выполнять правильно  эстафеты |
| 13 | Контрольные упражнения. Баскетбольные  передачи, броски в кольцо. | 1 | Знать и выполнять  контрольные упражнения |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты. Игра в  баскетбол. | 1 | Выполнять правила  соревнований |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости.  Соревнование. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Гимнастика 4 часа |  |  |
| 16 | Упражнения на развитие силы.  Акробатические упражнения. |  | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 17 | Упражнения на развитие силы.  Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 18 | Упражнения на развитие выносливости.  Акробатические упражнения | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты.  Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 20 | Доврачебная помощь во время занятий  физической культурой и спортом. | 1 | Знать о доврачебной  помощи |
|  | Спортивные игры (волейбол) 10 часов |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 22 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 23 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и  быстроты. Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы.  Волейбольные передачи и подачи. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости.  Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и  ловкости. Волейбольные эстафеты. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 28 | Упражнения на развитие силы и  выносливости. Игра в волейбол. | 1 | Выполнять правильно  заданные упражнения |
| 29 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые  эстафеты. Игра в волейбол. | 1 | Выполнять правильно  задания |
| 30 | Упражнения на развитие ловкости. Беговые  упражнения. Соревнование. | 1 | Выполнять правильно  задания |
|  | Знания о физической культуре 1 час |  |  |
| 31 | Организация и проведение спортивных  мероприятий. | 1 | Уметь проводить  самостоятельные занятия |
|  | Легкая атлетика 3 часа |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО | 1 | Знать и выполнять  самостоятельно нормативы ГТО |
| 34 | Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО. | 1 | Знать и выполнять самостоятельно  нормативы ГТО |