

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей №8»

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УТВЕРЖДЕННОЙ
РАСПОРЯЖЕНИЕМ № 199 от 28 августа 2024 года

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
по физкультурно-оздоровительному направлению**

«ОЛИМПИЙСКИЙ ЧАС»

для 5 – 9 классов

Составила:

Минина Юлия Валерьевна-учитель физической культуры

Тихвин

2024г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;

- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка и спортивные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 12-15 лет.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности:

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент спортивных и подвижных игр. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на всестороннее гармоничное физическое развитие личности, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным и спортивным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная

дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Цель и задачи проведения занятий (ОФП и спортивными играми) в школе:

Основной целью программы внеурочной деятельности является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка и спортивные игры»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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».

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.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Личностные
- Регулятивные
- Познавательные
- Коммуникативные
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- 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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: «Общая физическая подготовка»

Оздоровительная и корригирующая гимнастика ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя:

- 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 (дыхательная гимнастика);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, туловища, ног;
- 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 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность и на точность. 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.

«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. **Исключены:** лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

«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.

Раздел 1. Теория

- Вводное занятие
- Вводный инструктаж.
- Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

СОРЕВНОВАНИЯ

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры. Подвижные и спортивные игры.

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:
- Правила соревнований;
- Игры между группами;
- Перечень контрольных испытаний/работ

1. тестирование
2. соревнования по видам спорта

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки;

	упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.
2. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.
3. Спортивные игры	- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, «Догонялки», «Поймай за хвост дракона», «Шишки, желуди, орехи»
4. Общая физическая подготовка (ОФП).	- общее развитие способностей организма, поддержание физической активности. Включает в себя выполнение упражнений на силу, скорость и др. качества, необходимые спортсменам всех видов спорта. Сюда включены укрепление мышц рук, ног, пресса, тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выносливости.
Специальная физическая подготовка (СФП).	- уникальный набор упражнений для каждого вида спорта.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для рук туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину с разбега; метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; *акробатика* – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра, судейство.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные, игра в «Пионербол».

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
1		Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека.			
1		История возникновения Олимпийских игр. Влияние занятий физкультурой на организм.			
1		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность. Эстафеты.			
1		Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.			
1		Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Игры на внимание.			
1		Упражнения на развитие ловкости. Игры с метанием мяча. Игровые эстафеты.			
1		Гимнастика. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра.			
1		Акробатические упражнения: кувырок вперед.			
1		Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах. Игра.			
1		Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.			
1		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
1		Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий.			
1		Волейбол. Стойка игрока,			

		перемещения.			
1		Способы перемещения игрока-волейболиста.			
1		Эстафеты с различными способами перемещений.			
1		Верхняя передача мяча над собой.			
1		Способы перемещения игрока волейболиста.			
1		Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром.			
1		Нижняя передача мяча над собой.			
1		Передача мяча сверху над собой и партнёру.			
1		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.			
1		Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча.			
1		Пионербол с приёмами волейбола.			
1		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.			
1		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с оббеганием стоек.			
1		Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием			
1		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.			
1		Выполнение штрафного броска. Ведение мяча с заданием.			
1		Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			
1		Комплекс упражнений для развития координации.			
1		Комплекс упражнений для развития быстроты			
1		Комплекс упражнений для развития гибкости.			
1		Челночный бег, прыжки в длину с места, упражнения для мышц брюшного пресса.			
1		Подвижные игры с элементами волейбола. Подведение итогов года			

Календарно-тематическое планирование 7-8 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
1		Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека.			
1		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений.			
1		Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.			
1		Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий.			
1		Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег.			
1		Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.			
1		Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.			
1		Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень.			
1		Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.			
1		Беседа «Олимпийские игры современности».			
1		Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой. Учебная игра волейбол.			
1		Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.			

1		Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.			
1		Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол.			
1		Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.			
1		Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования.			
1		Баскетбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой. Учебная игра волейбол.			
1		Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.			
1		Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.			
1		Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол.			
1		Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.			
1		Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования.			
1		Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол.			
1		Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол.			
1		Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра.			
1		Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол.			
1		Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра.			
1		Совершенствование техники ударов			

		по мячу. Тренировочная игра.			
1		СФП. ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
1		ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку.			
1		Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки.			
1		Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений.			
1		Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.			
1		Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат.			

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
1		Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30м, 60м..			
1		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.			
1		Гигиена подростка. Что такое «Здоровый образ жизни?» .			
1		Значение легкоатлетических упражнений для человека. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.			
1		Прыжки в длину с разбега.			
1		Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.			
1		Бег на выносливость.			
1		Олимпийские игры современности.			
1		Волейбол. Правила техники			

		безопасности на занятиях в/б. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков.			
1		Основные правила игры.			
1		Передача мяча сверху двумя руками.			
1		Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра пионербол по правилам в/б.			
1		Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б.			
1		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол по правилам в/б.			
1		Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упр.правилам.			
1		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Игра по упр.правилам.			
1		Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях б/б. Техника передвижений, поворотов и стоек.			
1		Основные правила игры.			
1		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, бросков.			
1		Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении.			
1		Техника ловли и передач мяча. Ведение мяча различными способами.			
1		Игровые упр. Игра «Перестрелка», «Салки с ведением мяча».			
1		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления.			
1		Техника бросков мяча ранее изуч. способами.			
1		Игровые упр.по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игра по упр.правилам.			
1		Гимнастика (общефизической направленности).			

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса.			
1	Лазание по канату.			
1	Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке.			
1	Комплекс упражнений с гантелями.			
1	Основные правила развития физических качеств (доступность и индивидуализация величины физических нагрузок).			
1	Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) без учёта времени.			
1	Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса на результат.			
1	Самостоятельные занятия физической культурой.			

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М:

«Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: //. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm)

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: // festival.1september.ru](http:// festival.1september.ru)

3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ ru/press](http://. www.infosport/ ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http:// www.trainer.hl. ru)

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx](http://it – n. ru/cjmmuniities. Aspx).

3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe obrazovanie/library/2012/10/20/ programma-dlya-sektsii-ofp>

5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.