Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Хитровщинская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей предметников  Руководитель ШМО  Жукова Наталия Васильевна  протокол № 6  от «15» июня 2022 |  | Согласовано  Заместитель директора по УВР  Черашева Ольга Владимировна  Приказ № 49/1 от 15 июня 2022 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

5-9 класс

Составитель – Данилова О.Н., учитель физической культуры МКОУ Хитровщинской СОШ

Село Хитровщина 2022

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», автор В.И. Лях.

Программа ориентирована на использование следующего УМК:

- Физическая культура. 5-7 классы, В.П Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П.Клусов и др., М. Просвещение, 2014 г.;

- Физическая культура. 8-9 классы, В.И. Лях, М. Просвещение, 2014 г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа, в соответствии с учебным планом, рассчитана на 170 учебных часа, из расчёта 1 час в неделю с 5 по 9 классы.

Содержание программного материала состоит из 4 видов:

* Модуль «Лёгкая атлетика»;
* Модуль «Спортивные игры»;
* Модуль «Гимнастика»;
* Модуль «Зимние виды спорта».

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения**

**учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - част­ное - конкретное», и представлены соответственно метапред­метными, предметными и личностными результатами.

**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** 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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
|  |  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | | **8 класс** | **9 класс** |
| 1. | Базовая часть | 34 | 34 | 34 | | 34 | 34 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Модуль «Лёгкая атлетика» | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Модуль «Спортивные игры» | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 |
| 1.4 | Модуль «Гимнастика» | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| 1.5 | Модуль «Зимние виды спорта» | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |
|  |  |  |  | |  |  |  |

**Содержание программы**

**Модуль «Гимнастика».** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

Упражнения на тренажёрах

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Модуль «Спортивные игры».**  Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам

Настольный теннис.

Бадминтон.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Об­щефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Волейбол**.Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Настольный теннис.** Развитие быстроты, ко­ординации движений.

**Календарно-тематическое планирование ОФП**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание занятия |
| 1. |  | Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега. Развитие быстроты игра «Волк во рву». Эстафета с палочкой этап 50 метров. ОФП (развитие силы рук) |
| 2. |  | Разминка в движении по кругу. Преодоление полосы препятствий с помощью прыжков и бега.Игра «Охотники и утки». Бег до 6 минут, подготовка к сдаче тестов. |
| 3. |  | Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. Беседа «Основные этапы развития физической культуры в России». |
| 4. |  | Сдача тестов по ОУФК:поднимание туловища из положения лёжа, вис на согнутых руках, бег 1000 метров. |
| 5. |  | Комплекс упр. с рез. мячами. Стойки игрока, бег и ходьбав в/б. Передача мяча сверху двумя руками.Развитие быстроты |
| 6. |  | Стойка игрока, бег с остановками в в/б. Передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача в/б, эстафета с элементами в/б. |
| 7. |  | Разминка игровым способом. Передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача в/б, эстафета с элементами в/б |
| 8. |  | Учебная игра в/б; игра «Ловись рыбка». Тренировка в поднятии туловища из положения лёжа.Беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча в движении в парах. б/б |
| 9. |  | Нижняя пр. подача с 3-6 метров от сетки. Учебная игра, игра «Перестрелка»Стойка, перемещение боком. Ведение мяча между предметами. Бросок мяча одной от плеча с места. б/б |
| 10. |  | Компл. упр. с гимнаст. лентой. Комплекс упр. на тренажёрах. Игры «Пустое место», «Пятнашки».Беседа «Техника безопасности при работе на тренажёрах». |
| 11. |  | Выполнений упр. с гимнаст. лентой;комплекса упр. №1 на тренажёре; Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.Игра «Пионербол». |
| 12. |  | Выполнение упр. с гимнаст. лентой; комплекс упр. №1 на тренажёре;Игра «Пионербол».Беседа «История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах». |
| 13. |  | Комплекс упр. с мячами выполнение упр. с гимнаст. лентой; комплекс упр. №1 на тренажёре.Игра «Пионербол». Серии кувырков вперёд, назад, боком. |
| 14. |  | Комплекс упр. с набивными мячами;комплекса упр. с гимнастической лентой;компл. упр. №1 на тренажёре. Акробатическое соединение. Игра «Пионербол». |
| 15. |  | Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Выполнение упр. с набивным мячом,компл. упр. №2 на тренажёре.Игра «Море волнуется раз». |
| 16. |  | Выполнение упр. №2 на тренажёре. Упр. с набивными мячами. Игра- эстафета с мячами. |
| 17. |  | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Упр. для укрепления мышц живота. |
| 18. |  | Попеременный двушажный ход при прохождении дистанции 1 км. Игра «Быстрый лыжник». Игра «Кто дальше». Беседа «Олимпийские игры древности и современности». |
| 19. |  | Попеременный двушажный и одношажный ходы при прохождении дистанции 2 км. Игра «Быстрый лыжник». Игра «Кто дальше». |
| 20. |  | Спуски и подъёмы при прохождении дистанции 1 км. Круговая эстафета 2-3 раза этап до 150 м. Игра «Пустое место».Игра «За мной». |
| 21. |  | Лыжные ходы и спуски. Круговая эстафета 2-3 раза этап до 150 м. Игра «Пустое место». Игра «За мной». |
| 22. |  | Отработка техники лыжных ходов, спусков, подъёмов. Соревнование на дистанции 800м. Игра «Пятнашки простые». Игра «Самый меткий». |
| 23. |  | Отработка техники лыжных ходов, спусков, подъёмов. Соревнование на дистанции 1000м. Игра «Пятнашки простые». Игра «Самый меткий». |
| 24. |  | Прохождение дистанции 3 км по пересечённой местности. Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». |
| 25. |  | Прохождение дистанции 4 км по пересечённой местности с применением изученных лыжных ходов. |
| 26. |  | Приёмы игры в/б, учебная игра. Комплекс упр. на развитие силы ног. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. |
| 27. |  | Серии прыжков на скакалке, Упражнения на гимнастической стенке. Учебная игра в/б. Учебная игра б/б |
| 28. |  | 1.Разминка в движении по кругу. Спец.беговые упр. Бег 60 м. Метание малого мяча. Изучение правил русских народных игр. |
| 29. |  | Беговые упражнения. ОРУ. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжок в длину с разбега. Игры - эстафеты |
| 30. |  | Контрольные упр по двигательной подготовленности: бег 30 метров с выс. Старта, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. |
| 31. |  | Сдача норм по ГТО: вис на согнутых руках на перекладине; наклон вперёд сидя на полу. Русские народные игры. Развитие выносливости – бег до 6 минут (медл). |
| 32. |  | Сдача норм по ОУФК: поднимание туловища за 30 секунд Русские народные игры «Салки». Развитие выносливости – бег до 7 минут (медл). |
| 33. |  | Сдача норм ГТО: отжимания от пола, прыжок в длину с места. Игра «Бадминтон». |
| 34. |  | Сдача норм ГТО: бег 1000 метров. Игра «Бадминтон». |

**Календарно-тематическое планирование ОФП**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание занятия |
| 1. |  | Преодоление полосы препятствий (5-6), бег 30 м, Игра «Салки», Бег до 7 минут. |
| 2. |  | ОРУ. Беговые упражнения. Чередование прыжков в длину с места в полную силу. Метание малого мяча на дальность. Преодоление. полосы препятствий.Игра «Рыбаки и сети».Бег до 7 минут. |
| 3. |  | Сдача тестов по ОУФК:отжимания от пола;прыжок в длину с места;наклон вперёд из положения сидя на полу |
| 4. |  | Сдача тестов по ОУФК:поднимание туловища из положения лёжа;вис на согнутых руках;бег 1000 метров. Беседа «Правила безопасности при выполнении ф.у. в спортзале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоёмах». |
| 5. |  | Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча одной от плеча. Игра – эстафета. |
| 6. |  | Комплекс УГГ. Стойка, перемещение боком. Ведение мяча между предметами. Бросок мяча одной от плеча с места. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками. |
| 7. |  | Передачи мяча сверху, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в/б |
| 8. |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча в движении в парах. в мини – баскетбол. Передачи мяча сверху, нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в/б |
| 9. |  | 1.Учебная игра б/б по упрощённым правилам, серии прыжков на скакалках. |
| 10 |  | Правила т/б при работе на тренажёрах. Комплекс упр. с гимн. лентой. Упр. на тренажёре.Упр. на равновесие используя «кузнечик и бегунки». |
| 11. |  | Комплекс. упр. с гимн. лентой. Упр. на тренажёре.Игры-эстафеты с элементами равновесия. Игра «Пионербол». |
| 12. |  | Акробатическое соединение. Упр. с гимн лентой. Комплекс №1 на тренажёре.Развитие быстроты и ловкости.Беседа «Выполнение подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях». |
| 13. |  | Элементы ритмической гимнастики. Комплекс №1 на тренажёре. Упражнения на гимнастической стенке(развитие силы рук) |
| 14. |  | Элементыритмич. гимнастики. Комплекс №1 на тренажёре. Акробатическое соединение. Подтягивание на перекладине, отжимания от пола. |
| 15. |  | Опорный прыжок через козла. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Упр. на растяжку. |
| 16. |  | Опорный прыжок через козла. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Упр. на растяжку. КУ- наклон вперёд сидя на полу. |
| 17. |  | Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Упр. на гимнастической скамейке. |
| 18. |  | Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Игры «Снежком по мячу», «Эстафета на лыжах». Развитие быстроты и ловкости. |
| 19. |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Игра «Кто быстрей», «Эстафета на лыжах». |
| 20. |  | Одновременный двухшажный и одношажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Спуск в основной, низкой стойке. Игры «Снежком по мячу», «Кто быстрей». |
| 21. |  | 1.Игры-эстафеты «Пятнашки простые», «Самый меткий». Прохождение дистанции до 2 км. со сред. скоростью. Беседа «Защитные свойства организма и их профилактика средствами физкультуры». |
| 22. |  | 1.Игры-эстафеты «Пятнашки простые». Прохождение дистанции до 3 км. со сред. скоростью. |
| 23. |  | 1.Игры-эстафеты «Самый меткий». Прохождение дистанции до 4 км. со сред. скоростью. |
| 24. |  | 1.Прохождение дистанции до 3 км. со сред. скоростью по пересечённой местности. Преодоление простейших препятствий на лыжах. |
| 25. |  | Соревнования на дистанции 2 км. |
| 26. |  | Приёмы игры в/б, учебная игра. Комплекс упр. на развитие силы ног. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Настольный теннис. |
| 27. |  | Серии прыжков на скакалке, Упражнения на гимнастической стенке. Учебная игра в/б. Учебная игра б/б действия в защите и нападении. Настольный теннис. |
| 28. |  | Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Бег 1500 м на результат. Упр. на развитие силы рук. |
| 29. |  | Комплекс ОРУ в парах. Игра-эстафета с палочкой с этапом до 40 м. Беседа «Приёмы определения самочувствия». |
| 30. |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом, скакалкой. |
| 31. |  | 1.Сдача норм ГТО: поднимание туловища; наклон вперёд сидя на полу. Мини-футбол. |
| 32. |  | 1.Сдача норм ГТО: вис на согнутых руках. Мини-футбол. |
| 33. |  | 1.Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места;отжимания от пола; Игра «Бадминтон» |
| 34. |  | 1.Сдача норм ГТО: бег 1000 метров.2.Игра «Бадминтон» |

**Календарно-тематическое планирование ОФП**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание занятия |
| 1. |  | Преодоление полосы препятствий. Бег 30, 40, 60 м. Игра – «Вышибалы».Бег до 8 мин сред. темп. - развитие выносливости. Беседа «Основные приёмы самоконтроля» |
| 2. |  | Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Игра «Штандер». Беседа «Физические упр. и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях». |
| 3. |  | Сдача тестов по ОУФК:отжимания от пола; прыжок в длину с места; наклон вперёд сидя на полу. |
| 4. |  | 1.Сдача тестов по ОУФК: поднимание туловища за 30 сек, вис на согнутых руках, бег 1000 метров. |
| 5. |  | ОРУ в движении. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча сверху, приём мяча снизу в парах. в/б Игра-эстафета с набивными мячами |
| 6. |  | Упр. с гимн. скакалками. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движении.(б/б)Приём мяча сверху, приём мяча снизу. (в/б) Приём мяча сверху через сетку с 2-3 метров от неё. |
| 7. |  | Передачи мяча на месте и в движении (б/б). Приём мяча снизу, передача мяча сверху через сетку, нижняя прямая подача с 4-5 м от сетки.Игра «Пионербол» с одним мячом. |
| 8. |  | Компл. упр. с набивными мячами. Приём мяча сверху через сетку. Прямая нижняя подачас 4-5 м.Игра «Пионербол» по правилам в/б. Учебная игра б/б. |
| 9. |  | Компл. упр. с набивными мячами. Приёма мяча сверху через сетку. Прямой нижняя подача с 4-5 м. Учебная игра в/б/ |
| 10. |  | ОРУ в движении. Комплекс упр. с гантелями. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Равновесие на одной ноге. Комплекс. упр. на тренажёре |
| 11. |  | ОРУ в движении Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Отработка упр. с гантелями. Упр. с гимн. лентой.Комплекс упр. на тренажёре |
| 12. |  | ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор. Отработка компл. упр. с гантелями. Упр. ритмической гимнастики.Комплекс упр. на тренажёре |
| 13. |  | ОРУ игровым способом. Стойка на голове и руках. Упр. на тренажёре. Игра с мячами, обручами.Беседа «Техника безопасности при работе на тренажёрах», «Техника двигательных действий» |
| 14. |  | ОРУ игровым способом. Кувырок назад стоя ноги врозь.Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Комплекса №1 на тренажёре. Игра с мячами, обручами. |
| 15. |  | ОРУ игровым способом. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Акробатическое соединение. Комплекса №2 на тренажёре. Игра с мячами, обручами. |
| 16. |  | Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг). Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 17. |  | Приседания на одной ноге. Подтягивание на перекладине Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. |
| 18. |  | Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Игры на лыжах. «Встречные старты»- развитие скоростных качеств. Игра «Спуск с горы с препятствием».Прохождение дистанции 1 км |
| 19. |  | Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, Игры на лыжах. «Встречные старты»- развитие скоростных качеств. Преодоление препятствий простейших. Игра «Спуск с горы с препятствием». |
| 20. |  | Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Игры на лыжах – совершенствование навыков лыжных ходов игра «Все за ведущим». Закрепление навыков спуска с гор «Эстафета слалом». |
| 21. |  | Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствии. Игры на лыжах – совершенствование навыков лыжных ходов игра «Все за ведущим». Прохождение дистанции 2 км |
| 22. |  | Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной стойке, низкой стойке. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение упором.Развитие силы отталкивания палками, выносливости – игра «Скользи дальше». |
| 23. |  | Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъём «ёлочкой» - развитие силовой выносливости в игровых условиях«Эстафета «ёлочкой».Прохождение дистанции 3 км. |
| 24. |  | Прохождение дистанции до3 км средним темпом. Беседа «Правила самостоятельного выполнения упр. и домашних заданий». |
| 25. |  | Соревнования на дистанции 2 км на время. |
| 26. |  | ОРУ со скакалками. Учебно-трен. игры б/биндивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия.Беседа «Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физ. упр-ми, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физ. подготовленностью». |
| 27. |  | ОРУ со скакалками. Учебно-трен. игры в/биндивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. |
| 28. |  | Беговые упр: бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени.Бег 1500 метров на результат. Беседа «Анализ техники физ. упр., их выполнение и освоение по показу, объяснению и описанию». |
| 29. |  | Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Скачки на одной ноге. Повторный бег 3х20-30м. Совер. умения ориентироваться, развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности игра «Быстро по местам».Воспитание ловкости, быстроты «Вызов номеров». |
| 30. |  | Повторный бег 3х30-40м. Соревнования с элементами спринтерского бега.Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимания игра «Чёрные и белые».Бег до 5 мин в ср. темпе |
| 31. |  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Закр. техн. бега по дистанции с выполнением стартового положения «Собери флажки».Беседа «Физкультура и Олимпийское движение». |
| 32. |  | Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча на дальность. Закр. техн. бега по дистанции с выполнением стартового положения «Собери флажки».Бег в медленном темпе до 6 минут.Мини- футбол. |
| 33. |  | Сдача норм ГТО: поднимание туловища; вис на перекладине; наклон вперёд, сидя на полу. Настольный теннис. Бадминтон. |
| 34. |  | Сдача норм ГТО:прыжок в длину с места;отжимания от пола;бег 1000 метров. Настольный теннис. Бадминтон. |

**Календарно-тематическое планирование ОФП**

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание занятия |
| 1. |  | Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Спортивная ходьба.Преодоления полосы препятствий.Игра «Лапта».Беседа «Понятие физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением физической нагрузки». |
| 2. |  | Сдача тестов по ОУФК:отжимания от пола;прыжок в длину с места;наклон вперёд, сидя на полу. ГТО Беседа «Общие требования безопасности при организации и проведении спортивных мероприятий с учётом местных условий». |
| 3. |  | 1.Сдача тестов по ОУФК:поднятие туловища за 30 секунд;вис на согнутых руках;- бег 1000 метров. ГТО |
| 4. |  | Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Метание мяча в горизонтальную цель. Игры –эстафеты на развитие ловкости, быстроты. Игра «Чиж». |
| 5. |  | Передача мяча и бросок в кольцо после ведения. Эстафета с ведением и броском в кольцо (б/б). Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу в парах (в/б). |
| 6. |  | Бросок по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Эстафета с элементами ведения и броска. Учебные игры б/б. Прыжки через скакалку. |
| 7. |  | Обучение передаче в парах при движении вперёд.Эстафета с ведением; передача и бросок по кольцу после ловли в движении. |
| 8. |  | 1.Учебные игры б/б 3х3, 4х4 с заданием в защите и нападении.Тренировка в подтягивании на перекладине (м), поднимании туловища из положения лёжа (д). |
| 9. |  | Комплекс упр с гимн. скакалкой. Приём мяча снизу и передача сверху. Прямая нижняя подача мяча. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх. |
| 10. |  | ОРУ в движении, компл. упр с гантелями. Комплекс упр. на тренажёре.Игра «Пионербол».Беседа «История возникновения и забвения античных Олимпийских игр». Сгибание разгибания рук в упоре лежа. |
| 11. |  | ОРУ игровым способом; Комплекс. упр №1 на тренажёре. Беседа «Возрождение Олимпийских игр современности». Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 12. |  | ОРУ игровым способом; Упр с гимн. лентой. Комплекс №2 на тренажёре. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла, вскок. |
| 13. |  | ОРУ игровым способом. Составление акробатического. Компл. упр №2 на тренажёре. Стойка на голове и руках. |
| 14. |  | ОРУ игровым способом. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 15. |  | Стойка прогнувшись на голове и руках. Переход с моста на одно колено, другая нога вверх. Упр. на гимн. скамейке (бревно): шаги «польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коленом. Лазания по канату. |
| 16. |  | Длинный кувырок прыжком с места, кувырок назад в полушпагат. Подтягивание на перекладине Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. |
| 17. |  | Лазания по канату. Соединение в равновесии на бревне. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. |
| 18. |  | Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств). Преодоления препятствий.Беседа «Оказание помощи при обморожениях и травмах». |
| 19. |  | Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств). Попеременный двушажный ход. Преодоления препятствий. |
| 20. |  | Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход. Игры на лыжах. Встречные старты (развитие скоростных качеств). |
| 21. |  | Отработка навыков лыжных ходов, навыка спуска с гор. Игра-эстафета.Ознакомление с техникой конькового хода |
| 22. |  | Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Отработка навыков лыжных ходов. Игра-эстафета. Техника конькового хода. |
| 23. |  | Торможение упором. Одновременный бесшажный ход. Игра-эстафета. Прохождение дистанции 2 км. |
| 24. |  | Лыжная прогулка по пересечённой местности до 5 км. |
| 25. |  | Соревнование на станции 2 км.Ознакомление со способами закаливания организма. |
| 26. |  | ОРУ со скакалками. Учебно-тренировочные игры б/б. Кол-во попаданий в кольцо после 5 подходов от кольца к кольцу. |
| 27. |  | ОРУ со скакалками. Уч.- трен. игры в 3х3, 4х4; кол-во попаданий в кольцо после 5 подходов от кольца к кольцу (б/б). Уч. игры в/б/. |
| 28. |  | Метания мяча на дальность. Бег до 8 мин в медленном темпе. Игра «Лапта». |
| 29. |  | Отработка низ. старта с преследованием. Метания мяча с разбега. Развитие выносливости – бег до 8 мин. Мини-футбол |
| 30. |  | Прыжок в высоту сп-м «перешагивание». Русская народная игра «Лапта».Беседа «Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений». Настольный теннис. |
| 31. |  | ОРУ в движении. Игра «Салки», «Лапта». Спортивная ходьба. Бег до 8 минут. |
| 32. |  | ОРУ в движении. Бег 2000 мет – развитие выносливости. Спортивная ходьба. |
| 33. |  | Сдача норм ГТО: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места, вис на перекладине на согнутых руках. ГТО |
| 34. |  | Сдача норм ГТО: отжимания от пола, наклон вперёд, сидя на полу, бег 1000 метров. . Бадминтон |

**Календарно-тематическое планирование ОФП**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание занятия |
| 1. |  | Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Преодоление нескольких препятствий с опорой.Развитие скоростно-силовых качеств; закреп. навыка бега и умения передавать эстафету.Игра «Вокруг встречной колонны». |
| 2. |  | Развитие быстроты двигательной реакции. Закр. навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету«Эстафета по беговой дорожке». Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. |
| 3. |  | Сдача тестов по ОУФК: вис на согнутых руках, наклон вперёд, сидя на полу, бег 1000 метров. Разучивание комплекса гимнастики для глаз. |
| 4. |  | Сдача тестов по ОУФК:поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места, отжимания от пола. |
| 5. |  | Бросок мяча в кольцу в прыжке (б/б), передача и приём мяча в 3-х со сменой мест после передачи. Нижняя прямая подача. Отработка передачи мяча через сетку в 3-х (в/б). |
| 6. |  | Броски по кольцу; передачи, поворот на месте, передачи мяча в движении парами. Игра-эстафета с ведением и броском по кольцу |
| 7. |  | Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в движении к кольцу в паре, Учебные игры б/б |
| 8. |  | Приём мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Сочетание перемещения и приёмов в 3-х (в/б), учебные игры в/б. |
| 9. |  | Передачи и приём мяча в 3-х со сменой мест после передачи. Нижняя прямая подача. Отработка передачи мяча через сетку в 3-х. Учебные игры в/б. |
| 10. |  | ОРУ в движении по кругу.Комплексупр с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики. Комплексупр на тренажёре. |
| 11. |  | ОРУ в движении. Комплексупр с набивными мячами. Комп. Упр №1 на тренажёре. |
| 12. |  | ОРУ в парах на сопротивление. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд и кувырок вперёд в группировке. Лазание по канату; из упора присев стойка на голове. Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 13. |  | ОРУ с мячами. Лазание по канату в два приёма; Кувырок вперёд с выпада вперёд, стойка на голове и руках. Упр. на тренажёре |
| 14. |  | ОРУ с мячами. Сидя на гимнастической скамейке –наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упр ритмической гимнастики. |
| 15. |  | ОРУ с мячами и гимн. палками. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Комплекс упр. ритмической гимнастики. Комплекс №3 упр. на тренажёре. |
| 16. |  | ОРУ с гимн. скакалкой. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Опорный прыжок |
| 17. |  | Размахивание на высокой перекладине и соскок назад; переворот в упор из виса. Опорный прыжок. Приседы с партнером, сидящим на плечах. |
| 18. |  | Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра «Буксиры».Развитие специальной выносливости в соревновательных условиях «Гонка с выбыванием», «Командная гонка с преследованием». |
| 19. |  | Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра «Буксиры».Развитие специальной выносливости в соревновательных условиях «Командная гонка с преследованием». |
| 20. |  | Развитие силовых качеств, воспитание коллективных взаимоотношений игра«Буксиры». Развитие специальной выносливости «Гонка с выбыванием», «Командная гонка с преследованием». «Гонка за лидером». |
| 21. |  | Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером».Прохождениедист 2 км ср темпом. Отработкаодноврбесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже». |
| 22. |  | Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером».Прохождение дист. до3 км ср темпом. Отработка одновр.бесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже». |
| 23. |  | Отработка лыжных ходов на дистанции 4 км. |
| 24. |  | 1.Совер. элементов тактики – обгон соперника по дистанции «Гонка за лидером».Совер. техн. одновр. бесш хода и одноопорного скольжения «На одной лыже». Прохождение дистанции 3 км. |
| 25. |  | Закр. навыка скоростного спуска со склона с препятствиями «Слалом». «Эстафета с препятствиями».Прохождение дистанции 1 км. |
| 26. |  | б/б передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Броски по кольцу после ведения. в/б нижняя подача. Учебные игры |
| 27. |  | ОРУ с гимн скакалкой. б/б бросок по кольцу после ведения. в/б нижняя подача мяча. Учебные игры в/б в три передачи. |
| 28. |  | Техника элементов эстафетного бега. преодоление полосы препятствий. Встречные эстафеты. Упр. в подтягивании. Низкий старт. |
| 29. |  | Элементы эстафетного бега. Преодоление полосы препятствий. Встречные эстафеты. Упр. в подтягивании. Напрыгивание на предметы различной высоты. |
| 30. |  | Сдача тестов по ОУФК: вис на согнутых руках; поднимание туловища за 30 сек; наклон вперёд, сидя на полу. |
| 31. |  | Сдача тестов по ОУФК: отжимания от пола; прыжок в длину с места; бег 1000 метров. ГТО |
| 32. |  | ОРУ в движении. Настольный теннис, Бадминтон. Мини-футбол. |
| 33. |  | ОРУ в движении. Настольный теннис. Бадминтон. Бег до 1000 м. ГТО. |
| 34. |  | Сдача норм ГТО |

Программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется с помощью следующего УМК:

**5 класс**

[Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.](https://fpu.edu.ru/textbook/1524) [Акционерное общество «Издательство «Просвещение»](https://fpu.edu.ru/textbook/1524),2018 г.;

**6 класс**

[Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.](https://fpu.edu.ru/textbook/1524) [Акционерное общество «Издательство «Просвещение»](https://fpu.edu.ru/textbook/1524),2018 г.;

**7 класс**

[Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.](https://fpu.edu.ru/textbook/1524) [Акционерное общество «Издательство «Просвещение»](https://fpu.edu.ru/textbook/1524),2018 г.;

**8 – 9 класс**

Физическая культура. 8-9 классы, В.И. Лях,- М. Просвещение, 2019 г.

При изучении предмета используются следующие ЦОР (цифровые образовательные ресурсы):

РЭШ

Учительский портал [http://www.uchportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.uchportal.ru/&sa=D&source=editors&ust=1667731608268683&usg=AOvVaw2s8cC5aP1muaY0oKFlo1i8)

Портал готовых презентаций [http://prezentaci.com/](https://www.google.com/url?q=http://prezentaci.com/&sa=D&source=editors&ust=1667731608269089&usg=AOvVaw1rdq-SDbnD5C6tK6HWD5TG)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&source=editors&ust=1667731608269376&usg=AOvVaw3FXnAgZX40N1Klq4BS7AsM)