

Приложение к Основной общеобразовательной программе  
основного общего образования МАОУ СОШ с. Минаевки  
Асиновского района Томской области (утверждена приказом  
от 30.08.2023 г. № 63)

**Рабочая программа по учебному предмету:**

**Курса по внеурочной деятельности**

**«Общefизическая подготовка»**

**5-9 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (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, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **Формирование:**

- представлений о:
  - факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

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

#### **Обучение:**

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

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Легкая атлетика (8 часов)**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 30м, 60 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1500м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с места;

*Метание малого мяча:*

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе занятий)

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- Упражнения общеразвивающей направленности.*

### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### *Легкая атлетика:*

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)**

### Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках;
- кувырок назад в полушпагат(дев);
- кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками(мал).

### Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

- и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.

### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений.

### **Спортивные игры.**

#### **Футбол (8 часов)**

- передачи мяча в парах разными способами;
- ведение мяча;
- удары по воротам;
- игра по правилам мини-футбола.

#### **Волейбол (6 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Баскетбол (8 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передачи мяча;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы:*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Организационно-методические рекомендации**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (102 часа), по 34 часа в каждом классе.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП

5, 6, 7,8,9 классы

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4
4.	Баскетбол	8
5.	Футбол	8
6.	Волейбол	6
	Всего	34

### Тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика (4ч)	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
2.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
3.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места.	1
4.		Беговые упражнения:	1

		- на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
5.	Футбол(4ч)	Правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам	1
6.		Элементы футбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча;	1
7.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
8.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
9.	Гимнастика с элементами акробатики (4ч)	Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
10.		Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
11.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекал назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1

12.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
13.	Баскетбол (8ч)	Правила игры в баскетбол. Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - передачи мяча.	1
14.		Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
15.		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.	1
16.		Элементы баскетбола: - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - игра по упрощенным правилам.	1
17.		Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - вырывание и выбивание мяча;	1
18.		Элементы баскетбола: - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением	1

		защитника; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли);	
19.		Элементы баскетбола: - передачи мяча; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли); - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по упрощенным правилам.	1
20.		Элементы баскетбола: - передачи мяча; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли); - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по упрощенным правилам.	1
21.	Волейбол (6ч)	Правила игры в волейбол. Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
22.		Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - нижняя прямая подача.	1
23.		Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
24.		Элементы волейбола: - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
25.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача;	1

		-игра пионербол.	
26.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
27.	Футбол (4ч)	Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
28.		Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
29.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
30.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
31.	Легкая атлетика (4ч)	Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
32.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
33.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
34.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения:	1

		- прыжок в длину с места;	
--	--	---------------------------	--

### Тематическое планирование 6 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика (4ч)	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
2.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
3.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места.	1
4.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
5.	Футбол(4ч)	Правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам	1
6.		Элементы футбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами;	1

		- ведение мяча;	
7.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
8.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
9.	Гимнастика с элементами акробатики (4ч)	Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
10.		Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
11.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
12.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
13.	Баскетбол (8ч)	Правила игры в баскетбол. Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - передачи мяча.	1
14.		Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке	1

		<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.</li> </ul>	
15.		<p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.</p>	1
16.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
17.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> </ul>	1
18.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> </ul>	1
19.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
20.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> </ul>	1

		- игра по упрощенным правилам.	
21.	Волейбол (6ч)	Правила игры в волейбол. Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
22.		Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - нижняя прямая подача.	1
23.		Элементы волейбола: - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - нижняя прямая подача; - игра пионербол.	1
24.		Элементы волейбола: - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра пионербол.	1
25.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра пионербол.	1
26.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра пионербол.	1
27.	Футбол (4ч)	Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
28.		Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами:	1

		- передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	
29.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
30.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
31.	Легкая атлетика (4ч)	Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
32.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
33.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
34.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1

### Тематическое планирование 7 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика (4ч)	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м;	1

		Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	
2.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1500м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
3.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места.	1
4.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
5.	Футбол(4ч)	Правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
6.		Элементы футбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча.	1
7.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
8.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
9.	Гимнастика с элементами акробатики (4ч)	Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног	1

		в вися.	
10.		Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.	1
11.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
12.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
13.	Баскетбол (8ч)	Правила игры в баскетбол. Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - передачи мяча.	1
14.		Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
15.		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.	1
16.		Элементы баскетбола: - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - игра по упрощенным правилам.	1

17.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> </ul>	1
18.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> </ul>	1
19.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
20.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
21.	Волейбол (6ч)	<p>Правила игры в волейбол.</p> <p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</li> </ul>	1
22.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача.</li> </ul>	1
23.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на</li> </ul>	1

		месте в паре, через сетку; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	
24.		Элементы волейбола: - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
25.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
26.		Элементы волейбола: - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; -игра пионербол.	1
27.	Футбол (4ч)	Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
28.		Элементы футбола: - стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
29.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
30.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
31.	Легкая атлетика (4ч)	Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
32.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м;	1

		Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	
33.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 40 м; - скоростной бег до 40 м; - кроссовый бег; бег на 1000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
34.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1

### Тематическое планирование 8 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика (4ч)	Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 40 до 70 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
2.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 40 до 70 м; - скоростной бег до 60 м; - кроссовый бег; бег на 1500м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
3.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3x10 м.5x10м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места.	1
4.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1

5.	Футбол(4ч)	Правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
6.		Элементы футбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча.	1
7.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
8.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
9.	Гимнастика с элементами акробатики (4ч)	Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
10.		Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
11.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
12.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед	1

		руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	
13.	Баскетбол (8ч)	Правила игры в баскетбол. Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - передачи мяча.	1
14.		Элементы баскетбола: -стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
15.		Эстафеты с элементами баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.	1
16.		Элементы баскетбола: -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли); - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - игра по упрощенным правилам.	1
17.		Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - вырывание и выбивание мяча;	1
18.		Элементы баскетбола: - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли);	1
19.		Элементы баскетбола:	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	
20.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
21.	Волейбол (6ч)	<p>Правила игры в волейбол.</p> <p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</li> </ul>	1
22.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача.</li> </ul>	1
23.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
24.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
25.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
26.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	
27.	Футбол (4ч)	<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока. Перемещения. Ускорения.</li> </ul> <p>Упражнения с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах разными способами;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- удары по воротам.</li> </ul>	1
28.		<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока. Перемещения. Ускорения.</li> </ul> <p>Упражнения с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах разными способами;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- удары по воротам.</li> </ul>	1
29.		<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах разными способами;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.</li> </ul>	1
30.		<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах разными способами;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.</li> </ul>	1
31.	Легкая атлетика (4ч)	<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>- бег с ускорением от 40 до 70 м;</li> </ul> <p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места;</li> </ul>	1
32.		<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на результат 40м, 60 м;</li> </ul> <p>Метание малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	1
33.		<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>- бег с ускорением от 40 до 70 м;</li> <li>- скоростной бег до 40 м;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 1000м.</li> </ul> <p>Метание малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	1
34.		<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроссовый бег; бег на 1000м.</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.5x10м.</li> </ul> <p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с места;</li> </ul>	1

### Тематическое планирование 9 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика (4ч)	Адаптивная физическая культура .Профессионально-прикладная физическая культура. Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 40 до 80 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
2.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 40 до 80 м; - скоростной бег до 60 м; - кроссовый бег; бег на 1500м..2000м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
3.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1500м.2000м. - варианты челночного бега 5x10 м.,10x10м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места.	1
4.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
5.	Футбол(4ч)	Правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	1
6.		Элементы футбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1

		Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча.	
7.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
8.		Элементы футбола. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам; - игра по правилам мини-футбола.	1
9.	Гимнастика с элементами акробатики (4ч)	Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
10.		Акробатические упражнения и комбинации: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
11.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
12.		Акробатическая комбинация: - и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.	1
13.	Баскетбол (8ч)	Правила игры в баскетбол. Элементы баскетбола: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - передачи мяча.	1

14.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.</li> </ul>	1
15.		<p>Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок.</p>	1
16.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
17.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> </ul>	1
18.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> </ul>	1
19.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	1
20.		<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли);</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul>	
21.	Волейбол (6ч)	<p>Правила игры в волейбол. Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</li> </ul>	1
22.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача.</li> </ul>	1
23.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
24.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
25.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
26.		<p>Элементы волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра пионербол.</li> </ul>	1
27.	Футбол (4ч)	<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока. Перемещения. Ускорения.</li> </ul> <p>Упражнения с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи мяча в парах разными способами;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- удары по воротам.</li> </ul>	1
28.		Элементы футбола:	1

		- стойка игрока. Перемещения. Ускорения. Упражнения с мячами: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам.	
29.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
30.		Элементы футбола: - передачи мяча в парах разными способами; - ведение мяча; - удары по воротам;- игра по правилам мини-футбола.	1
31.	Легкая атлетика (4ч)	Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 40м. до 80 м; Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1
32.		Беговые упражнения: - на результат 30м, 60 м; Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
33.		Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта; - бег с ускорением от 30 до 60 м; - скоростной бег до 80 м; - кроссовый бег; бег на 1000м.,1500м. Метание малого мяча: - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1
34.		Беговые упражнения: - кроссовый бег; бег на 1000м..2000м. - варианты челночного бега 5x10 м.,10 x10м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с места;	1

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Место проведения:**

Спортивная площадка; спортивный зал

### **Инвентарь:**

Волейбольные, баскетбольные, теннисные, малые мячи;  
скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки,  
сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, секундомер,  
гимнастические маты, лыжи, палки, ботинки лыжные.

### **Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).