

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.М.Медведева
с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

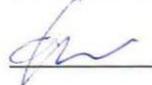
Протокол №1 от 29.08.2022

Руководитель МО

 Т.А. Дмитриева

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

 А.Н. Щанькина

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ ООШ

с.Коноваловка

 А.А. Орлов
Приказ № 47/11 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

для 1 – 9 классов начального общего и основного
общего образования на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Чумаков Н.В.

Орлов А.А.

Подписан: Орлов А.А.
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ
с.Коноваловка, CN=Орлов А.А.,
E=kolov_sch@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение:
00bcdfab99be30c4b9
Дата: 2022.08.31
12:15:25+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

с. Коноваловка, 2022

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

« Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-8 классов.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП в первом классе выделяется 33 ч., (1 ч в неделю, 33 учебных недели), по 34ч. во 2, 3, 4 классах (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП.

Сетка часов при одном занятии в неделю (1 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков).
----------	------	----------------------------

1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4
3	Подвижные и спортивные игры	14
4	Гимнастика с основами акробатики	7
	Всего	33

Сетка часов при одном занятии в неделю (2,3,4 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов		
			класс	
		2	3	4
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	6	6	6

				План	Факт				
Легкая атлетика - 6 ч.									
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.		1	1.09				Свисток, мячи, сантиметр.	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.		1	8.09				Свисток, мячи, сантиметр, кубики.	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.		1	15.09				Свисток, мячи.	
4	Основные физические		1	22.09				Свисток, мячи,	

	качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты								сантиметр, скакалка.	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.		1		29.09				Свисток, теннисный мяч, секундомер.	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.		1		6.10				Свисток, теннисный мяч, скакалка.	
Подвижные игры - 14 ч.										
7		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1		13.10				Фишки, баскетбольные мячи.	
8		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1		20.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	

		П./и.								
9		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		27.10					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		17.11					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		24.11					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		1.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		8.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

14		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		15.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
15		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		22.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
16		Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1		29.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		12.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18		Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1		19.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		26.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20		Игра по упрощенным правилам	1		2.02					Фишки, баскетбольные

		баскетбола.								мячи, свисток.
Гимнастика - 7 ч.										
21		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.		1	9.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
22		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.		1	16.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
23		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.		1	2.03				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
24		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по		1	9.03				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая	

28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.			1	20.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.			
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.			1	27.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.			1	4.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			1	11.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.			
32	Метание малого мяча			1	18.05		Свисток, теннисный			

	на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.						мяч, скакалка.			
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.			1	25.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.			
Итого: 33 ч.										

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ О.П.Сердюк

«_____» _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

2 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29.08.2014 протокол № 1

Календарно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Содержание		Кол - во часов	Дата проведения				Оборудование	
				План		Факт			
Легкая атлетика - 6 ч.									
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег		1	1.09				Свисток, мячи, сантиметр.	

	до 3 мин. П./и.									
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.		1		8.09					Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.		1		15.09					Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты		1		22.09					Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность.		1		29.09					Свисток, теннисный мяч,

	Эстафеты с бегом и прыжками.								секундомер.	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.		1		6.10				Свисток, теннисный мяч, скакалка.	
Подвижные игры - 12 ч.										
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.		1		13.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.		1		20.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.		1		27.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	

10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		17.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		24.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		1.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		8.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		15.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в	1		22.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

		корзину.								
16		Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1		29.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		12.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		19.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.										
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.		1	26.01				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической		1	2.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические	

		скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.						скамейки.		
21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.		1	9.02			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.		1	16.02			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.		
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.		1	2.03			Свисток, скакалка, кубики.		
24		Передвижение по наклонной гимнастической		1	4.03			Гимнастические маты, сантиметр,		

		скамейке. Развитие гибкости. П./и.						гимнастические скамейки.		
25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.		1	9.03			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.		1	16.03			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.		1	6.04			Гимнастические маты, козел, мостик.		
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.		1	13.04			Гимнастические маты, козел, мостик.		
Легкая атлетика 6 - ч.										
29	Сочетание различных			1	20.04		Свисток, мячи,			

	видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.						сантиметр, секундомер.			
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.			1	27.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.			1	4.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			1	11.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.			
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с			1	18.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.			

	бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.									
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.			1	25.05			Свисток, теннисный мяч, скакалка.		
Итого: 34 ч.										

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ О.П.Сердюк

«_____» _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

3 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29.08.2014 протокол № 1

Календарно-тематическое планирование для 3 класса.

№ п/п	Содержание		Кол - во часов		Дата проведения				Оборудование	
					План	Факт				
Легкая атлетика - 6 ч.										
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.		1		3.09				Свисток, мячи, сантиметр.	

2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.		1		10.09				Свисток, мячи, сантиметр, кубики.	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.		1		17.09				Свисток, мячи.	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты		1		24.09				Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и		1		1.10				Свисток, теннисный мяч, секундомер.	

	прыжками.									
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.		1		8.10					Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Подвижные игры - 12 ч.										
7		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1		15.10					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		22.10					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		29.10					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча	1		12.11					Фишки, баскетбольные

		на месте. П./и.							мячи, свисток.	
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1		19.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		26.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		3.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		10.12				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		17.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16		Взаимодействие двух игроков.	1		24.12					Фишки, баскетбольные

		П./и. « Отдай мяч и выйди».								мячи, свисток.
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1		14.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		21.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.										
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.		1	28.01				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.		1	4.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	

21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.		1	11.02			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.		1	18.02			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.		
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.		1	25.02			Свисток, скакалка, кубики.		
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.		1	4.03			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		

25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.		1	11.03			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.		1	18.03			Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.		1	1.04			Гимнастические маты, козел, мостик.		
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.		1	8.04			Гимнастические маты, козел, мостик.		
Легкая атлетика 6 - ч.										
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.			1	15.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.			

30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.			1	22.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.			1	29.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			1	6.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.			
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-			1	13.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.			

	силовых качеств. П./и.									
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.			1	20.05			Свисток, теннисный мяч, скакалка.		
Итого: 34 ч.										

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ О.П.Сердюк

«_____» _____ 20__ г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №14

Краснодарский край Тимашевский район

Календарно-тематическое планирование

по **ОФП**

(общая физическая подготовка)

4 класс

Учитель: Тарасенко Оксана Александровна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1час;

Планирование составлено на основе рабочей программы

Тарасенко Оксаны Александровны утверждённой решением педсовета

от 29.08.2014 протокол № 1

Календарно-тематическое планирование для 4 класса.

№ п/п	Содержание		Кол - во часов		Дата проведения				Оборудование	
					План		Факт			
Легкая атлетика - 6 ч.										
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.		1		4.09				Свисток, мячи, сантиметр.	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.		1		11.09				Свисток, мячи, сантиметр, кубики.	

	Развитие скоростных способностей. П./и.								
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.		1		18.09				Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты		1		25.09				Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.		1		2.10				Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки		1		9.10				Свисток, теннисный мяч, скакалка.

	через скакалку.									
Подвижные игры - 12 ч.										
7		Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1		16.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
8		Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1		23.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
9		Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1		30.10				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
10		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1		13.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	
11		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1		20.11				Фишки, баскетбольные мячи, свисток.	

		П./и.								
12		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1		27.11					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1		4.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1		11.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15		Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1		18.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16		Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	1		25.12					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17		Позиционное нападение (5:0) без изменения	1		15.01					Фишки, баскетбольные

		позиции игроков.								мячи, свисток.
18		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		22.01					Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
Гимнастика - 10 ч.										
19		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.		1	29.01				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
20		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.		1	5.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
21		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.		1	12.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	

		П./и.								
22		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.		1	19.02				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.	
23		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.		1	26.02				Свисток, скакалка, кубики.	
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.		1	5.03				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	
25		Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание.		1	12.03				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.	

		Прыжковые упражнения. П./и.								
26		Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	19.03				Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.		
27		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	2.04				Гимнастические маты, козел, мостик.		
28		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	1	9.04				Гимнастические маты, козел, мостик.		
Легкая атлетика 6 - ч.										
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.		1	16.04			Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.			
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный		1	23.04			Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			

	бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.									
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.			1	30.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.			
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты			1	7.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.			
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно- силовых качеств. П./и.			1	14.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.			
34	Метание малого мяча в			1	21.05		Свисток, теннисный			

	вертикальную цель. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.						мяч, скакалка.			
--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--	--	--

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:

1. Формирование:

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

1. 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.

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.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.

5-8 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-8 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лежа.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в виси и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие	1

		скоростных качеств.	
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1

8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
17.(22-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2
18.(24-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание	2

		и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
20.(28)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
22.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м);	1

		<p>мост из положения стоя с помощью (д)</p> <p>Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).</p>	
23.(31)	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).</p> <p>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	1
24(32)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(33)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(34)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

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

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

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).

