

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №24 имени К.И. Недорубова  
муниципального образования Апшеронский район

Согласовано  
с заместителем директора  
по учебно-воспитательной работе  
от 30.08.2021 г.

 Е.П. Антонова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**  
**ДЛЯ 1-11 КЛАССОВ**  
**по общефизической подготовке**

СОСТАВИТЕЛИ: Педагоги дополнительного образования:  
Афанасенко Владислав Сергеевич  
Белов Юрий Сергеевич

2021-2022 учебный год

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП» В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

### 1. Патриотическое воспитание:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

### 2. Гражданское воспитание:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

### 3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### 4. Эстетическое воспитание:

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

### 5. Популяризация научных знаний:

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

### 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

#### **7. Трудовое воспитание:**

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### **8. Экологическое воспитание:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

#### **Обоснование необходимости программы.**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.*

*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки;

недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия;

распространение нездоровых привычек. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения 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, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег,
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью

руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

### **Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, ---- обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих ---- формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровитель-

ное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

**Спортивные игры:**

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

#### 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; ракетки; обручи.

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.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### Ожидаемые результаты.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

#### Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климата-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала					
1	Основы знаний	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
4	Лёгкая атлетика	6	6	6	6	6
5	Футбол	9	9	9	9	8
6	Волейбол	8	8	8	8	8
7	Баскетбол	8	8	8	8	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 1-11 класс

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Гимнастика с элементами акробатики			4	
2	Лёгкая атлетика	3			3
3	Футбол	4			10(11кл.4ч.)



4	Баскетбол	1	7		
5	Волейбол		1	7	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8 (9кл. 7ч.)</b>

### Тематическое планирование

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.		
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.		
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.		
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)		
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами		
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол		
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди		
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.		
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2		
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком.		

			Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у)		
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола		
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)		
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ		
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.		
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.		
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание		
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.		
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча		

			(по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		

### Тематическое планирование

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.		
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.		
	3	3	Беговые упражнения . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.		
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)		
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами		
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол		
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди		
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туло-		

			вища.		
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2		
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол. 3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у)		
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола		
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)		
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ		
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.		
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.		

	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание		
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.		
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		Упл.
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		Упл.
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		Упл.

### Тематическое планирование

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.		
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м . ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.		
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)		
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.		
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр		

			(остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.		
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча		
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.		
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).		
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.		
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)		
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		

Футбол (5ч.)	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.		
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.		Упл.
	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		Упл.
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)		Упл.
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).		

### Тематическое планирование

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.		
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м. ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.		
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)		
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.		
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении)		

			Прыжки через скакалку.		
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.		
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).		
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.		
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)		
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.		
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.		



Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)		
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).		

### Тематическое планирование

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.г	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.		
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м . ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.		
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)		
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.		
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку .		
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защит-		

			ные действия ), метание набивного мяча		
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15.	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.		
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).		
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.		
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)		
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.		
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.		
Футбол (4ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения		

			мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		<b>Упл.</b>
	34	4	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		

Используемая литература:

Авторы:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура (М.2014г.) «Просвещение».

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". 2011 год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. "Просвещение",(2014;)

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,( 2014);