**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Комитет по образованию Администрации Зонального района‌**​

**МБОУ Буланихинская СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Методический совет  Протокол № 1 от. 28.08.2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Буланихинской СОШ им.М.М.Мокшина Зонального района Алтайского края  Приказ № от.29.08.2024г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ридель Т.А. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности **«Общая физическая подготовка»**

дляобучающихся 5 – 9 классов

**2024г.**

**Пояснительная записка**

Разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;  
2. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении  
рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;  
3. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации  
образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего  
образования, образовательных программ среднего профессионального образования и  
дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий;  
4 Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной  
деятельности при введении ФГОС ООО»;  
Согласно действующему учебному плану МБОУ Буланихинской СОШ им.М.М.Мокшина на 2024-2025 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая  
программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34  
учебные недели, 34 часа в год 1 час в неделю.  
**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей  
Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и  
массового спорта, как важной основой оздоровления нации.  
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.  
**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной  
рабочей программы по физической культуре для учащихся 8 классов  
общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что  
в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с  
применением специальных упражнений на развитие координационных способностей,  
силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой  
двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.  
Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее  
образовательной направленности.  
**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы  
двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели  
обеспечивается решением следующих **задач**:  
1. Образовательных:  
• Обучение технических и тактических приѐмов спортивных игр, легкой атлетики,  
гимнастики с элементами акробатики;  
• Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и  
теоретических сведений по физической культуре и спорту;  
2. Воспитательных:  
• Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так  
и самостоятельно.  
3. Оздоровительные:  
• Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;  
• Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;  
• Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и  
коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;  
• Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных  
свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;  
• Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики  
травматизма, коррекции телосложения.  
В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его  
дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном  
учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на  
всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами  
физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее  
физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки  
в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять  
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.  
**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы  
наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и  
соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ  
должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.  
**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;  
- соревнования;  
- эстафеты  
**Методы и приѐмы учебно-воспитательного процесса:**- информационно-познавательные (беседы, показ);  
- творческие (развивающие игры);  
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).  
**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции  
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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные  
УУД)  
— 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;  
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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**— представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники  
безопасности к местам проведения;  
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой  
направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной  
дозировкой нагрузки;  
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее  
напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  
— 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;  
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих  
упражнений;  
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными  
учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом  
уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и  
соревновательной деятельности;  
**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**Общая физическая подготовка ***–*** форма занятий физическими упражнениями по  
укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,  
как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения  
травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,  
подбор одежды, обуви и инвентаря.  
***Физические упражнения.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие  
физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических  
качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,  
гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты  
сердечных сокращений.  
***Самостоятельные занятия.***Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,  
комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц  
туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.  
***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической  
подготовленностью.***Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  
Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.  
*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и проведение подвижных игр.  
***Раздел «Основы знаний»*** содержит перечень теоретических тем для изучения в  
соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности  
обучающихся.  
***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*** ориентирован на  
укрепление здоровья. Данный раздел включает:  
- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее  
укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечносуставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в  
движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);  
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,*положительно влияющие на все функциональные системы организма (с  
произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе;  
соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания;  
правильное дыхание; дыхание при различных движениях);  
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного  
пресса, туловища, ног и плечевого пояса;  
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой  
системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в  
положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).  
***Раздел «Легкая атлетика»*** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые  
упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и  
дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и  
совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения  
функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые  
упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации  
движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростносиловые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают  
положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие  
скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и  
скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют  
противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и  
органов зрения.  
***Раздел «Гимнастика»*** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения;  
элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании.  
Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального  
воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное  
значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.  
***Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»*** содержат перечень  
рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения  
техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения  
игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы  
организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к  
меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.  
Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие  
физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение  
обучающимися теоретических знаний.  
Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и  
обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в  
подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического  
совершенствования.  
Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и  
последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения  
материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий  
применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.  
Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность  
и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения  
уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.  
*Знания о физической культуре.*История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских  
играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  
*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением  
здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных  
занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое  
развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.  
*Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание  
организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий  
физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение  
самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во  
время занятий физической культурой и спортом.  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление  
индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных  
пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение  
самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга  
средствами физической культуры.  
*Оценка эффективности занятий физической культурой.*  
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и  
устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов  
организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  
**Физическое совершенствование***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической  
культуры.  
*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
Спортивные (подвижные игры) игры.*Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.ьВолейбол. Игра по упрощенным правилам.  
Пионербол. Игра по упрощенным правилам.  
*Упражнения общеразвивающей направленности.*Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП)  
*Спортивные (подвижные) игры.*Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**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.  
**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
Основные требования к уровню подготовленности**Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных  
упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям  
выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных  
физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.  
Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе  
делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в  
тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности  
занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть  
содержание, методику занятий, физические нагрузки.  
В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности  
учащиеся:  
**получат представление**:  
• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и  
повышением физической подготовленности;  
• о режиме дня и личной гигиене;  
• о способах изменения направления и скорости движения;  
• о соблюдении правил игры  
**будут уметь**:  
• выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических  
качеств;  
• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
• играть в подвижные и спортивные игры;  
• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к  
спортивно-оздоровительной деятельности;  
• умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или  
подвижную игру с учѐтом особенностей участников, условий и обстоятельств;  
• проявление чувства коллективизма;  
• расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном  
развитии, роли в формировании здорового образа жизни.  
• умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости,  
быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;  
• соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и  
спортивным играм.  
**Ученик научится:**• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать  
роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий  
спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  
• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на  
физическое, личностное и социальное развитие;  
• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные  
физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать  
их между собой;  
• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми  
(как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и  
предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  
• организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия  
с игроками;  
• выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,  
выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя,  
малая);  
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной  
функциональной направленности.  
**Формы контроля  
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;  
• самоконтроль;  
• итоговый контроль умений и навыков;  
На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития учащихся  
контрольные нормативы: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа.  
Прыжок в длину с места. Челночный бег. Упражнение на гибкость. Прыжки через  
скакалку. Поднимание ног до 90градусов. Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м. Прыжки в длину  
с разбега. Акробатические комплексы. Контрольные упражнения по игровым видам  
спорта. Соревнования по лѐгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу в течении  
года.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и выносливости. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и выносливости. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена. Эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и выносливости. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Выполнять правильно эстафету Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдача нормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |