**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОМетодический советПротокол № 1 от. 28.08.2024г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ Буланихинской СОШ им.М.М.Мокшина Зонального района Алтайского краяПриказ № 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, правилаповедения в спортивном зале, наспортивных площадках.Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и ихустройство.Личная гигиена | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты,игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. ВыполнятьправильноэстафетуИгровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Наклоны на гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание иразгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровыеупражнения. | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдачанормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости ибыстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты.  | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости ибыстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сдачанормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сдача нормативовГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения.Игровыеэстафеты | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы**  |
|  | Техника безопасности, правилаповедения в спортивном зале, наспортивных площадках.Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и ихустройство. 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 развитиевыносливости. Выполнятьправильно эстафетуИгровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Наклонына гибкость, поднимание туловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание и разгибание рук в упорележа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдачанормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты.  | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости ибыстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстротыи ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы ивыносливости. | 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, правилаповедения в спортивном зале, наспортивных 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. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Наклоны на гибкость, подниманиетуловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание и разгибание рук в упорележа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдачанормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты.  | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстротыи ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы ивыносливости. | 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.Игровыеэстафеты | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правилаповедения в спортивном зале, наспортивных 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. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Наклоны на гибкость, подниманиетуловища. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание и разгибание рук в упорележа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдачанормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровые эстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты.  | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстротыи ловкости | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы ивыносливости. | 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.Игровыеэстафеты | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **часы** |
|  | Техника безопасности, правилаповедения в спортивном зале, наспортивных площадках.Подвижные игры. | 1 |
|  | Терминология, Снаряды и ихустройство.Личная гигиена | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты,игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости. ВыполнятьправильноэстафетуИгровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Наклоны на гибкость, поднимание туловища | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание иразгибание рук в упоре лежа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровыеупражнения. | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Сдачанормативов. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Соревнование. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Знания о физической культуре.Гигиена и самоконтроль. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости ибыстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Режим дня. Игровые эстафеты.  | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости ибыстроты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкостии силы. | 1 |
|  | Упражнения на развитиевыносливости.Игровые эстафеты | 1 |
|  | Личная гигиена. Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты.Игровыеэстафеты. | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости.Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сдачанормативов ГТО | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сдача нормативовГТО | 1 |
|  | Контрольные упражнения. Игровые эстафеты | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание и разгибание рук в упорележа. | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине.Игровые упражнения. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы.Сгибание и разгибание рук в упорележа. | 1 |