

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
города Череповца Вологодской области**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МАОУ «СОШ № 18»
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ «СОШ № 18»
№ 282-ОД от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
секции «ОФП»
для 5 – 9 классов

г.Череповец 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения Программы секции «ОФП»:

В результате освоения Программы по секции «ОФП» обучающиеся будут:

Знать:

- значение регулярных двигательных занятий для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, правила предупреждения травматизма при выполнении упражнений учебной и игровой деятельности;
- основные правила выполнения физических упражнений, правила спортивных и подвижных игр, взаимодействие между игроками в команде и группе в игровой деятельности;
- о физических качествах и правилах их тестирования;

Уметь:

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- выполнять изученные технико-тактические приемы в учебной и игровой деятельности;
- выполнять контрольные нормативы по физической культуре; измерять индивидуальные показатели физического развития и сравнивать их с нормой;
- работать в группе и коллективе, адекватно оценивать собственное игровое поведение и поведение партнеров в команде;
- помогать в подготовке мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- соблюдать правила поведения и безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

Демонстрировать:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- достойно уметь выступать в соревнованиях любого статуса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности Программа направлена на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы секции.

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;

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.

2. Содержание курса Программы секции «ОФП».

Гимнастические упражнения:

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры:

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения:

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

места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры:

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

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.

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. Образовательные:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- 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.

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;
- домашние задания

Курс Программы по «ОФП» рассчитан на пять лет, в год -34часа, в неделю -1час.
Общее количество учебных часов -170. Возраст обучающихся 11-15 лет (5-9классы).

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Год обучения				
		1год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая часть:	В процессе занятий				
	-Физическая культура и спорт.	+	+	+	+	+
	-Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	+	+	+	+	+
	-Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	+	+	+	+	+
2.	Практическая часть:					
	1) Легкая атлетика:	9	9	9	9	9
	- Бег на короткие дистанции	+	+	+	+	+
	-Стартовый разбег	+		+	+	
	-Низкий старт, высокий старт	+				+
	-Финиширование	+				+
	-Кросс 1000-1500 м.		+	+	+	+
	-Прыжок в высоту			+	+	+
	-Метание малого мяча	+		+	+	+
	-Полоса препятствий			+	+	+
	-Эстафетный бег			+	+	
	-Судейская практика			+	+	
	2) Подвижные игры	В процессе каждого урока.				
	3) Баскетбол:	4	4	4	4	4
	-Стойки, передвижения	+	+	+	+	+
-Передачи мяча на месте, в						

	движении	+	+	+	+	+
	-Ведение мяча	+	+	+	+	+
	-Броски в корзину с места, в движении	+	+	+	+	+
	-Финты			+	+	+
	-Тактические действия на площадке			+	+	+
	-Судейская практика.					
	4) Волейбол:	4	4	4	4	4
	-Стойки, перемещения	+	+	+		
	-Прием и передачи мяча	+	+	+	+	+
	-Подачи мяча	+	+	+	+	+
	-Атакующий удар			+	+	+
	-Блокирование атакующего удара			+	+	+
	-Тактические действия на площадке			+	+	+
	- Судейская практика			+	+	+
4.	5) Гимнастика с элементами акробатики:	5	5	5	5	5
	-Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
	-Гимнастические элементы	+	+	+	+	+
	-Гимнастические комбинации					
	6) Специальная подготовка.					
	7) Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	8
	8) Контрольные испытания.	1	1	1	1	1
	Итого:	34	34	34	34	34

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.

Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!».

Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места .

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик

садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 7. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями, m (выполняются' так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.

Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания снаряда.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов , отводимых на освоение каждой темы.

Первый год обучения (5 класс).

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
		Лёгкая атлетика-5 ч.	
1.		Инструктаж по ОТ на секции. Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». Специальные беговые упражнения.	Слушают учителя, беседуют, дискутируют, выполняют специальные беговые упражнения.
2.		Низкий старт, высокий старт. Бег на короткие дистанции.	Выполняют специальные беговые упражнения, повторяют высокий и низкий старт, сравнивают их, бегают на короткие дистанции.
3.		Стартовый разгон. Финиширование. Бег на средние дистанции.	Выполняют специальные беговые упражнения, стартовый разгон, финиширование. Бегают на средние дистанции.
4.		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Выполняют специальные прыжковые упражнения, прыгают в длину с места.
5.		Развитие выносливости. Длительный равномерный бег. Подвижные игры с длительным бегом.	Развитие выносливости. Длительный равномерный бег. Играют в подвижные игры с длительным бегом
		Спортивные игры (баскетбол)- 4 ч.	
6.		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте.	Повторяют правила игры, знакомятся с историей возникновения игры, выполняют передачи мяча в парах различными способами.
7.		Передачи мяча в движении, со сменой мест. Игра стритбол.	Выполняют передачи мяча в парах и тройках со сменой мест. Знакомство с игрой стритбол.
8.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Стритбол.	Повторяют передачи мяча, ведение мяча различными способами. Играют в стритбол.
9.		Броски мяча в корзину, с места. Учебная игра с ограниченным числом игроков.	Выполняют броски мяча в кольцо, учатся играть в баскетбол.
		Гимнастика-5ч.	
10.		Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). ОРУ со скакалкой.	Выполняют гимнастические элементы «мост», стойка на лопатках, упр. со скакалкой.
11.		Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырki).ОРУ с обручем.	Выполняют гимнастические элементы «колесо», перекаты, кувырki, упражнения с обручем.

12.	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). ОРУ с гимнастическими палками.	Выполняют гимнастические элементы полушпагат, шпагат, упражнения, с гимнастическими палками.
13.	Гимнастическая комбинация. ОРУ на полу в положении сидя и лёжа.	Выполняют гимнастические элементы ранее изученные, составляют гимнастические комбинации, упр. на полу в положении сидя и лёжа.
14.	Ритмическая гимнастика.	Выполняют ритмические упражнения под музыку.
	Спортивные игры (Волейбол)- 4 ч.	
15.	Стойки, передвижения в стойках.	Стойки, передвижения в стойках.
16.	Передачи сверху и снизу двумя руками.	Передачи сверху и снизу двумя руками.
17.	Прием и передача мяча.	Прием и передача мяча.
18.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
	Спортивные игры (футбол)- 4 ч.	
19.	Стойки, передвижения в стойках.	Стойки, передвижения в стойках.
20.	Ведение мяча, передачи мяча.	Ведение мяча, передачи мяча.
21.	Удары по воротам.	Удары по воротам.
22.	Учебная игра.	Учебная игра.
	Общая физическая подготовка-5 ч.	
23.	Специальные упр. для развития силы. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития силы. Круговая тренировка.
24.	Специальные упр. для развития координации и равновесия. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития координации и равновесия. Круговая тренировка.
25.	Специальные упр. для развития гибкости. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка.
26.	Специальные упр. для развития скоростно- силовых качеств. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Круговая тренировка.
27.	Специальные упражнения для развития скоростных качеств.	Специальные упражнения для развития скоростных качеств.
	Лёгкая атлетика- 4 ч.	
28.	Метание малого мяча на дальность.	Выполняют метание малого мяча на дальность.
29.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Выполняют метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
30.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	Выполняют метание малого мяча на заданное расстояние.

31		Бег с ускорением, многоскоки	Бегают с ускорением, многоскоки.
		Общая физическая подготовка -3 ч.	
32.		Эстафеты, подвижные игры с предметами и без предметов.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.
33		Контрольное тестирование.	Выполняют контрольные тесты.
34		Эстафеты, подвижные игры с предметами и без предметов.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.

Второй год обучения (6класс).

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
		Легкая атлетика – 5 час.	
1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортзале и на площадке. Бег с ускорением.	Слушают учителя, беседуют с учителем, дискутируют. Специальные упражнения с бегом.
2		Старт и стартовый разгон. Метание мяча. Игра «Метко в цель».	Выполняют метание мяча, старт и разгон из различных положений.
3		Финальное усилие. Эстафетный бег. Игра «Вызов номеров».	Выполняют эстафетный бег и финальное усилие на финише. Специальные упражнения на ускорение и прыжки.
4		Развитие скоростной выносливости в беге на 1000м. Встречная эстафета.	Выполняют бег на средние и длинные дистанции. Бег на 1000м.
5		Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Салки».	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Многоскоки и прыжки в длину.
		Общая физическая подготовка -4 час.	
6		Специальные упражнения для развития силы. Круговая тренировка.	Выполняют специальные упражнения для развития силы. Круговая тренировка.
7		Специальные упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка.	Выполняют специальные упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка.
8		Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Выполняют специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.. Круговая тренировка.
9		Специальные упражнения для развития	Выполняют специальные упражнения для развития

		координационных качеств. Круговая тренировка.	координационных качеств. Круговая тренировка.
		Спортивные игры. Баскетбол -4 час.	
10		Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения. Варианты ведения мяча на месте и в движении.	Повторяют правила ОТ при занятиях спортивными играми. Повторяют стойки, передвижения и ведения различными способами.
11		Передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках. Передачи мяча и ловля после отскока. Стритбол.	Выполняют передачи мяча на месте , в движении и после отскока в парах и тройках.
12		Ведение мяча в различных стойках. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Пингвины с мячом».	Повторяют передачи и ведения мяча. выполняют приемы вырывания и выбивания мяча у соперника.
13		Броски в кольцо с различных точек площадки. Броски после ведения мяча.	Выполняют броски мяча в кольцо с места и после ведения.
		Гимнастика -5час.	
14		ОРУ без предмета. Гимнастические элементы: упражнения на равновесие, лазание по стенке.	Выполняют гимнастические элементы упражнения на равновесие, упр. без предмета.
15		ОРУ со скакалкой. Гимнастические элементы: кувырки вперед, назад. Перекаты.	Выполняют гимнастические элементы кувырки вперед, назад и перекаты; упр. со скакалкой.
16		ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические элементы: висы и упоры; подтягивания.	Выполняют гимнастические элементы подтягивания, висы и упоры; упр. с палкой.
17		ОРУ с обручем. Гимнастические элементы: «мост», стойка на лопатках, на кистях.	Выполняют гимнастические элементы мост, стойка на лопатках и на руках; упражнения с обручем.
18		ОРУ на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика.	Выполняют упр. на скамейках; ритмическую гимнастику под музыку.
		Спортивные игры. Футбол- 4час.	
19		Перемещения боком и спиной вперед. Прием и остановка мяча.	Перемещения боком и спиной вперед. Прием и остановка мяча.
20		Ведение мяча без сопротивления ведущей и неведущей ногой. Эстафета с ведением мяча.	Ведение мяча ногой без сопротивления.
21		Удары по мячу средней частью стопы. Тактика свободного нападения.	Удары по мячу средней частью стопы. Применяют тактику свободного нападения при игре.
22		Удары по воротам указанным способом на точность. Игра вратаря.	Удары по воротам указанным способом игра вратаря.
		Спортивные игры. Волейбол -4час	
23		Передачи мяча над собой. Игра «Мяч среднему».	Передачи мяча над собой.
24		Прием мяча после подачи. Игра «Перестрелка»	Прием мяча после подачи.
25		Многократные передачи и прием мяча. Игра пионербол.	Многократные передачи и прием мяча

26		Нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	Нижняя боковая подача мяча. играют в волейбол.
		Общая физическая подготовка -4час.	
27		Специальные упр. на развитие силы. Круговая тренировка.	Специальные упражнения на развитие силы. Круговая тренировка.
28		Специальные упр. на развитие скоростных качеств. Круговая тренировка.	Специальные упражнения на развитие скоростных качеств. Круговая тренировка.
29		Специальные упр. на развитие гибкости и координации. Круговая тренировка.	специальные упражнения на развитие гибкости и координации. Круговая тренировка.
30		Специальные упр. на развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.
		Легкая атлетика – 4час.	
31		Подвижные игры и эстафеты с предметом и без него.	Играют в подвижные игры и эстафеты с предметом и без него.
32		Подвижные игры и эстафеты с предметом и без него.	Играют в подвижные игры и эстафеты с предметом и без него.
33		Контрольное тестирование.	Выполняют контрольное тестирование.
34		Кроссовая подготовка 1500м.	Выполняют кроссовый бег на 1500м.

Третий год обучения (7 класс).

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
		Лёгкая атлетика-5 ч.	
1.		Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением, с изменением направления и темпа движения. Равномерный бег до 3 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Слушают учителя, беседуют, дискутируют, выполняют специальные беговые упражнения.
2.		Высокий старт, бег с ускорением 30 – 40 м. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 3 мин	Выполняют специальные беговые упражнения, повторяют высокий и низкий старт, сравнивают их, бегают на короткие дистанции.
3.		Челночный бег 4x15м. Финальное усилие. Встречная эстафета. Бег 100 м.	Выполняют специальные беговые упражнения, стартовый разгон, финиширование. Бегают на средние дистанции.
4.		Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжков в длину	Выполняют специальные прыжковые упражнения, прыгают в длину с места.
5.		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Круговая эстафета.	Совершенствуют технику метания мяча. Играют в подвижные игры с длительным бегом
		Спортивные игры (баскетбол)- 4 ч.	

6.	Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока, перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Повторяют правила игры, знакомятся с историей возникновения игры, выполняют передачи мяча в парах различными способами.
7.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении	Выполняют передвижения и остановки, передачи мяча в парах и тройках разными способами.
8.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости	Повторяют передачи мяча, ведение мяча различными способами.
9.	Повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение), броски мяча в кольцо.	Выполняют броски мяча в кольцо, учатся играть в баскетбол.
Гимнастика-5ч.		
10.	Инструктаж по ОТ. Висы и упоры. Подтягивание из виса (м.) и из виса лежа (д.). Поднимание прямых ног в виси (м), смешанные висы (д). Передвижение в виси на руках.	Выполняют упражнения в висах и упорах.
11.	ОРУ со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости	Выполняют упражнения со скакалкой и упр. на развитие гибкости.
12.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорные прыжки через гимнастического козла.	Выполняют упражнения с гимнастическими палками и прыжки через козла.
13.	Выполнение координационных упражнений на гимнастической скамье. Составление комбинаций из изученных упражнений.	Выполняют упражнения на координацию движений. Составляют комбинации из изученных упражнений.
14.	Ритмическая гимнастика.	Выполняют ритмические упражнения под музыку.
Спортивные игры (Волейбол)- 4 ч.		

15.		Инструктаж по ОТ. Совершенствование приемов и передачи мяча над собой	Совершенствуют приемы и передачи мяча над собой. Играют в игры на основе волейбола.
16.		Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед	Совершенствуют передачи мяча. Играют в игры на основе волейбола.
17.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игра «Поддай и отойди»	Совершенствуют нижнюю прямую подачу. Играют в игры на основе волейбола.
18.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствуют нападающий удар. Играют в игры на основе волейбола.
		Спортивные игры (футбол)- 4 ч.	
19.		Инструктаж по ОТ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
20.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
21.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
22.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
		Общая физическая подготовка-5 ч.	
23.		Специальные упр. для развития силы. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития силы. Круговая тренировка.
24.		Специальные упр. для развития координации и равновесия. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития координации и равновесия. Круговая тренировка.
25.		Специальные упр. для развития гибкости. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка.
26.		Специальные упр. для развития скоростно- силовых качеств. Круговая тренировка.	Специальные упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Круговая тренировка.
27.		Специальные упражнения для развития скоростных качеств.	Специальные упражнения для развития скоростных качеств.
		Лёгкая атлетика- 4 ч.	
28.		Инструктаж по ОТ. Метание малого мяча на дальность.	Выполняют метание малого мяча на дальность.

29.		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Выполняют метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
30.		Метание малого мяча на заданное расстояние.	Выполняют метание малого мяча на заданное расстояние.
31		Кроссовая подготовка.	Длительный равномерный бег.
		Общая физическая подготовка -3 ч.	
32.		Инструктаж по ОТ. Эстафеты, подвижные игры с предметами и без предметов.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.
33		Контрольное тестирование.	Выполняют контрольные тесты.
34		Эстафеты, подвижные игры с предметами и без предметов.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.

Четвёртый год обучения (8 класс).

№ п/п	Дата	Темы	Характеристика деятельности учащихся
		Лёгкая атлетика-5 ч.	
1.		Инструктаж по ОТ. История возникновения лёгкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт. Бег 30, 60 метров.	Слушают учителя, беседуют, дискутируют, выполняют специальные беговые упражнения.
2.		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Выполняют специальные беговые упражнения, повторяют высокий и низкий старт, сравнивают их, бегают на короткие дистанции, эстафету передают.
3.		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка.	Выполняют специальные беговые упражнения, стартовый разгон, финиширование. Выполняют задания круговой тренировки.
4.		Метание малого мяча в коридор 10 м. и на заданное расстояние.	Выполняют специальные прыжковые упражнения, прыгают в длину с места, метают на заданное расстояние.
5.		Бег из различных исходных положений, метание малого мяча на дальность.	Совершенствуют технику метания мяча. Играют в подвижные игры с длительным бегом
		Спортивные игры (баскетбол)- 4 ч.	
6.		Инструктаж по ОТ. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Повторяют правила игры, знакомятся с историей возникновения игры, выполняют передачи мяча в парах различными способами,

			ведение мяча с сопротивлением противника.
7.		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра стритбол.	Выполняют передвижения и остановки, передачи мяча в парах и тройках разными способами. Играют в стритбол.
8.		Броски мяча одной и двумя руками от головы в прыжке. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Повторяют передачи мяча, ведение мяча различными способами, играют в подвижные игры.
9.		Перехват мяча. Игра стритбол.	Выполняют броски мяча в кольцо, учатся играть в баскетбол.
		Гимнастика-5ч.	
10.		Инструктаж по ОТ. Акробатические соединения.	Выполняют акробатические упражнения .
11.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Выполняют упражнения со скакалкой и упр. на развитие гибкости, преодолевают полосу препятствий.
12.		Висы и упоры. Прыжки через короткую скакалку.	Выполняют упражнения с гимнастическими палками, висы и упоры.
13.		Лазание и перелезание.	Выполняют упражнения на координацию движений. Составляют комбинации из изученных упражнений, выполняют упражнения в лазании и перелезании.
14.		Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча из положения сидя на полу.	Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, броски набивного мяча.
		Спортивные игры (Волейбол)- 4 ч.	
15.		Инструктаж по ОТ. Верхняя передача мяча в парах через сетку, приём мяча снизу.	Совершенствуют приемы и передачи мяча над собой и в парах. Играют в игры на основе волейбола.
16.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Совершенствуют передачи мяча. Играют в игры на основе волейбола.
17.		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	Совершенствуют нижнюю прямую подачу, передачи мяча. Играют в игры на основе волейбола.
18.		Приём мяча отражённого сеткой. подача мяча.	Совершенствуют приём мяча отражённого сеткой, подачи. Играют в игры на основе волейбола.
		Спортивные игры (футбол)- 4 ч.	
19.		Инструктаж по ОТ. Стойки игрока, перемещения в	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют

		стойке. Ведение мяча, передачи мяча.	ведение мяча, передачи мяча.
20.		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
21.		Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Учебная игра.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
22.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Отрабатывают удары по мячу разными способами, выполняют ведение мяча, передачи мяча.
		Общая физическая подготовка-5 ч.	
23.		Прыжки через длинную и короткую скакалку.	Выполняют упражнения со скакалкой , прыжки через длинную и короткую скакалку.
24.		Круговая тренировка.	Выполняют специальные упражнения для развития координации и равновесия. Круговая тренировка.
25.		Преодоление полосы препятствий	Выполняют специальные упражнения для развития гибкости. Преодолевают полосу препятствий.
26.		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	Выполняют специальные упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Круговая тренировка.
27.		Упражнения для развития скоростных качеств.	Выполняют специальные упражнения для развития скоростных качеств.
		Лёгкая атлетика- 4 ч.	
28.		Инструктаж по ОТ. Челночный бег 5 по 10 метров.	Выполняют челночный бег, специальные беговые упражнения , ОРУ..
29.		Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	Выполняют метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, прыгают в длину с места.
30.		Метание мяча в вертикальную цель.	Выполняют метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, ОРУ.
31		Кроссовая подготовка (Медленный бег до 20 мин.по пересечённой местности)	Длительный равномерный бег.
		Общая физическая подготовка -3 ч.	
32.		Эстафеты, подвижные игры.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.
33		Подвижные игры с мячом.	Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.
34		Подвижные игры. Тестирование.	Выполняют контрольные тесты. Играют в подвижные игры с предметами и без предметов, участвуют в эстафетах.

