

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 им. В.И. Пономаренко»
Энгельского муниципального района Саратовской области

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»
Энгельского муниципального района
_____ /И.Ю. Головина/

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 24
им. В.И. Пономаренко»
Энгельского муниципального района
_____ /И.В. Лазарева/
Приказ № 271 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Для учащихся 5 - 9 классов

МОУ «СОШ № 24 им. В.И. Пономаренко»

Энгельского муниципального района

Составители:

Ткаченко Ольга Сергеевна,
Княжеченко Артем Сергеевич,
учителя физической культуры

Энгельс, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура» в соответствии с образовательным планом внеурочной деятельности.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Программа данного курса представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 5 - 9 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремленность, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Описание места в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности на освоение программы секции, программа рассчитана 1ч в неделю: 5 - 8 классы – 35 часов, 9 классы – 34 часа.

Классификация результатов внеурочной деятельности

Первый уровень. Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень. Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень. Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (в открытом социуме, за пределами знакомой среды школы).

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретают в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В разделе фиксируются:

Требования к личностным результатам:

патриотическое воспитание, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

гражданское и духовно-нравственное воспитание, готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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

ценности научного познания, готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

трудовое воспитание, формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

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

адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющих в применении накопительных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Требования к метапредметным результатам:

Универсальные познавательные действия:

Базовые логические действия: - проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

Базовые исследовательские действия: устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Работа с информацией: устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

Общение: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Совместная деятельность (сотрудничество): наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»

разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные регулятивные действия:

Самоорганизация: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

Самоконтроль: составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

Эмоциональный интеллект: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Принятие себя и других: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Организация контрольно-оценочной деятельности

Форма контроля	Вид
Промежуточный (по окончанию освоения).	Тестирование, контрольные задания, доклады.
Самооценка и самоконтроль.	определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержание программы

5 класс

Основы знаний:

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини – баскетбола. История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении. Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия. Групповые и тактические действия. Поддача мяча. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости. Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

6 класс

Основы знаний:

Жесты судей игры в баскетбол. Правила игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении. Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия (1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол:

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Игра по правилам.

Общефизическая подготовка:

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно спиной. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

7 класс

Основы знаний:

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол:

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх. Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Прыжки через скакалку с разной амплитудой. Упражнения с предметами.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

8 класс

Основы знаний:

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу-крюком, крюком. Позиционная игра против зонной защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Нападающий удар. Блокирование. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку. Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Челночный бег. Бег с ускорением. Упражнения с предметами (гантели, эспандеры). Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Передача с активным сопротивлением противника. Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита. Штрафной бросок. Бросок с дальней линии. Ведение с активным сопротивлением защитника. Совершенствование навыков игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. Блокирование одиночное и групповое. Подача мяча с разбега.

Взаимодействие игроков. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2. Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Совершенствование навыков игры.

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель. Упражнения с предметами. Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт, линейные эстафеты.		
2	1	Высокий старт с опорой на одну руку, прыжки в длину с разбега.		
3	1	Прыжки в длину с разбега, метание меча на дальность		
4	1	Бег 20 метров, упражнения на развитие скоростных качеств		
5	1	Метание мяча на дальность, бег 30 метров		
6	1	Бег 60 метров, упражнения на развитие силы		
7	1	Метание мяча в цель, эстафеты, подвижные игры		
8	1	Упражнения на развитие выносливости, бег 60 метров		
9	1	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в парах, передвижения в баскетболе, челночный бег 6х10 метров.		
10	1	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи в тройках, парах, ведение мяча правой и левой рукой.		
11	1	Сочетание ведения и передачи мяча, челночный бег с ведением мяча.		
12	1	Челночный бег с ведением мяча, броски одной рукой сверху, броски в кольцо.		
13	1	Броски с точек, ведение в сочетании с передачей, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
14	1	Броски в кольцо с точек, сочетание с ведением.		
15	1	Ловли и передача на месте и в движении, ведение мяча.		
16	1	Ловля и передача мяча в движении в сочетании с ведением.		
17	1	Передача мяча со сменой мест, броски сточек.		
18	1	Бросок после ведения, сочетание пройденных элементов.		
19	1	Упражнения на совершенствование пройденных элементов.		
20	1	Бросок после ведения, учебная игра по упрощенным правилам.		
21	1	Учебная игра по упрощенным правилам.		
22	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения волейболиста, упражнения с в/мячами.		
23	1	Передача мяча сверху, наброшенная партнером, подвижная игра «Пионербол».		
24	1	Перемещения в тройке, передачи в парах на расстоянии 1-2м.		
25	1	Передачи у сетки в парах, через сетку, прыжковые упражнения. Учебная игра с заданием.		
26	1	Подвижная игра «Пионербол». Подвижные игры и эстафеты с предметами.		
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на		

		развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения.		
28	1	Упражнения на скакалках, старт с различных исходных положений.		
29	1	Челночный бег 3*10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
30	1	Упражнения на пресс, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега.		
31	1	Прыжки в длину с разбега, бег 60м, упражнения на силу.		
32	1	Бег 500м, упражнения на развитие силы		
33	1	Бег 1500м без учета времени.		
34	1	Подвижные игры и эстафеты.		
35	1	Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты.		

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Старт с опорой на одну руку, линейные эстафеты.		
2	1	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.		
3	1	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.		
4	1	Линейные эстафеты. Старт с опорой на одну руку.		
5	1	Старт с различных исходных положений, челночный бег 6х10м.		
6	1	Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы.		
7	1	Метание мяча на дальность, бег 500м, упр. на силу.		
8	1	Бег 1500м. Упражнения на развитие выносливости.		
9	1	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с б/б мячами, упражнения на овладение б/б мяча.		
10	1	Ловля и передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройках.		
11	1	Ведение мяча шагом и бегом, передачи со сменой мест.		
12	1	Передача мяча со сменой мест. Челночное ведение мяча.		
13	1	Броски в кольцо с точек, игра «Мяч капитану».		
14	1	Учебная игра в б/б по упрощенным правилам.		
15	1	Броски в корзину с точек, штрафной бросок.		
16	1	Бросок после ведения, передачи в тройках в движении.		
17	1	Передача мяча по восьмерке. Челночное ведение мяча с броском в кольцо.		
18	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
19	1	Инструктаж по технике безопасности. Перемещения в волейболе, прием снизу двумя руками с набрасыванием партнеру, игра "Пионербол".		
20	1	Передача с набрасыванием партнеру через сетку, игра "Пионербол".		
21	1	Передачи в стену, передачи в парах, игра «Передал - садись».		
22	1	Прямая нижняя подача мяча через сетку, прием снизу. Учебная игра «Пионербол».		
23	1	Передача с набрасыванием партнеру, прием снизу двумя руками.		
24	1	Закрепление пройденных элементов.		
25	1	Прямая нижняя подача. Прием снизу и сверху двумя руками.		
26	1	Учебная игра «Пионербол с заданием. Закрепление пройденных элементов.		
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения, упражнения на пресс.		
28	1	Упражнения на развитие силы, подтягивания из виса.		
29	1	Медленный бег до 15 мин.. метание малого мяча в цель, линейные эстафеты.		

30	1	Прыжки в длину с разбега, упражнения на выносливость.		
31	1	Прыжки в длину с места, метание малого мяча, челночный бег 6х10 м.		
32	1	Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места..		
33	1	Бег 1000 м., силовая подготовка 1		
34	1	Подвижные игры, подведение итогов года 1		
35	1	Подвижные игры и эстафеты.		

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт, линейные эстафеты этапом 40м.		
2	1	Передача эстафетной палочки, бег 20м с низкого старта.		
3	1	Бег 60м с низкого старта, метание мяча на дальность с разбега.		
4	1	Метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега, бег 500м.		
5	1	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, бег 1000м.		
6	1	Бег 1000м без учета времени, прыжковые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
7	1	Прыжки в длину с разбега, бег 1500м, упражнения на развитие силы.		
8	1	Упражнения на развитие выносливости, бег 2000м без учета времени.		
9	1	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Стойки и перемещения в баскетболе, повороты на месте, эстафеты с предметами.		
10	1	Эстафеты с баскетбольным мячом. Повороты на месте, ведение мяча с изменением направления.		
11	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока, передачи одной рукой от плеча.		
12	1	Броски по кольцу с точек, ведение мяча, передачи в движении в тройках.		
13	1	Бросок в кольцо после ведения, бросок после ловли мяча, штрафной бросок.		
14	1	Штрафной бросок, броски с трапеции, учебная игра.		
15	1	Бросок после ведения, штрафной бросок, передвижения защитника.		
16	1	Игра в защите, опека игрока, учебная игра на ограниченной площадке.		
17	1	Челночный бег с ведением мяча и броском в кольцо, броски с трапеции.		
18	1	Учебная игра в баскетбол.		
19	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача мяча.		
20	1	Нижняя прямая подача. Эстафеты, передача сверху двумя руками через сетку.		
21	1	Верхняя и нижняя прямая подача, передача снизу на дальнейшее расстояние.		
22	1	Передачи в движении, подача и прием подачи, учебная игра с заданием.		
23	1	Подача избранным способом, прием подачи, подводящие		

		упражнения к нападающему удару.		
24	1	Подводящие упражнения к нападающему удару, блокирование, подача избранным способом.		
25	1	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.		
26	1	Учебная игра в волейбол.		
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег 30 метров.		
28	1	Прыжковые и беговые упражнения со скакалкой, прыжки в длину с места.		
29	1	Упражнения на пресс, развитие стартовой реакции, упражнения на развитие силы.		
30	1	Низкий старт, бег 20м, передача эстафетной палочки.		
31	1	Метание гранаты на дальность, бег 500м.		
32	1	Прыжки в длину с разбега, бег 1000м.		
33	1	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
34	1	Подведение итогов года, игры по выбору детей.		
35	1	Игры по выбору детей.		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места, низкий старт, эстафетный бег		
2	1	Эстафетный бег, бег 20 м., упражнения на силу.		
3	1	Метание гранаты, упражнения на развитие выносливости.		
4	1	Низкий старт, эстафетный бег, прыжки в длину с места.		
5	1	Бег 500 м., подтягивание на перекладине.		
6	1	Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы.		
7	1	Бег 60 м с низкого старта, метание гранаты.		
8	1	Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.		
9	1	Инструктаж по технике безопасности. Передача одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.		
10	1	Передача мяча по высокой траектории в движении, ловля катящегося мяча на месте.		
11	1	Передача мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Развитие координационных способностей.		
12	1	Передача мяча при встречном движении, сочетание с броском в кольцо, штрафной бросок.		
13	1	Штрафной бросок, бросок от головы, бросок после ведения.		
14	1	Штрафной бросок. Челночное ведение мяча с броском в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.		
15	1	Бросок с точек. Проходы к кольцу с броском.		
16	1	Ловля мяча отраженного от щита с броском в кольцо. Развитие координации.		
17	1	Совершенствование индивидуальных защитных действий.		
18	1	Быстрое нападение, учебная игра.		
19	1	Инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача и прием над собой в парах. Развитие координационных способностей .		
20	1	Прием мяча снизу над собой в парах. Силовая подготовка.		
21	1	Верхняя передача во встречных колоннах, в движении.		
22	1	Прием мяча снизу и сверху в движении. Учебная игра в волейбол.		
23	1	Нижняя прямая подача, защитные действия игроков.		
24	1	Защитные действия игроков при подаче. Игра "Пионербол" с элементами волейбола.		
25	1	Верхняя прямая подача, прием подачи с передачей в зону № 3.		
26	1	Учебная игра с заданием, подвижные игры.		
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.		
28	1	Челночный бег 6/10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		

29	1	Низкий старт и стартовый разгон, бег 20м с высокого старта.		
30	1	Бег 60м с низкого старта, прыжки в длину с разбега.		
31	1	Эстафеты с этапом 50 м., прыжки в длину с разбега. Упражнения на силу.		
32	1	Метание гранаты, упражнения на развитие силы.		
33	1	Бег 500м, встречная эстафета.		
34	1	Бег 1000 м., метание гранаты. Развитие выносливости.		
35	1	Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты.		

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ п\п	кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	План	Факт
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты.		
2	1	Метание гранаты на дальность, бег 60м.		
3	1	Бег 60 м. с низкого старта, прыжки в длину с места.		
4	1	Бег 100 м., метание гранаты, прыжок в длину с разбега.		
5	1	Челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега.		
6	1	Упражнения на пресс, бег 500м.		
7	1	Бег 1500м. Развитие силы.		
8	1	Прыжки на скакалках, подтягивание на перекладине, упражнения на выносливость.		
9	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе; передачи мяча.		
10	1	Ведение мяча, передачи в тройках, сочетание элементов.		
11	1	Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи мяча.		
12	1	Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча.		
13	1	Ведение в сочетании с передачей. Броски с точек. Ловля мяча в тройках.		
14	1	Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо.		
15	1	Ловля и передача одной рукой по высокой траектории.		
16	1	Передачи по восьмерке с броском в кольцо, опека игрока, штрафной бросок.		
17	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием, передача мяча в парах.		
18	1	Верхняя передача в тройках, прием снизу.		
19	1	Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах.		
20	1	Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку.		
21	1	Передачи во встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед.		
22	1	Передачи в прыжке, верхняя прямая подача.		
23	1	Верхняя прямая подача, прием подачи сверху.		
24	1	Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу.		
25	1	Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств.		
26	1	Учебная игра в волейбол с заданиями.		
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места.		
28	1	Прыжки в длину с места, старт с различных исходных положений.		
29	1	Бег 20 м. Развитие силовых качеств.		

30	1	Низкий старт, бег 60м. Упражнения на развитие скорости.		
31	1	Тройной прыжок с разбега, бег 100м.		
32	1	Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки.		
33	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения на развитие силы.		
34	1	Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
35	1	Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты.		

Перечень используемых методических материалов

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П.

Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2017.

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев;

Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.

–

(Академический школьный учебник).

Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев;

Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2017.

–

(Академический школьный учебник).

Матвеев А.П. Физическая культура. 5-8 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев;

Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.

–

(Академический школьный учебник).

Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях В.И., Зданевич А.А.;

Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.

–

(Академический школьный учебник).