



## Планируемые результаты освоения учебного курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты** обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой 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 объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность 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 составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — 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 результатов — 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 результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – 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 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *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 3: Специальная физическая подготовка (СФП)



-«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 скоростно-силовые 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.

- «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. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «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.

## **Раздел 1. Теория**

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

### Раздел 4. Двухсторонние игры

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

#### 1. Программный материал.

| Основная направленность | Упражнения   |
|-------------------------|--|
| 1. Гимнастика           | - Развитие гибкости:<br>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br>Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.<br>- Общеразвивающие упражнения.  |
| 2. Легкая атлетика      | - Развитие скоростных способностей:<br>эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.<br>- Развитие скоростно-силовых способностей:<br>разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.<br>- Развитие ловкости:<br>лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.<br>- Развитие силовой выносливости:<br>подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.<br>- Развитие силы:<br>упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 3. Спортивные игры           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом.</li> <li>- Развитие выносливости: плавание на время</li> <li>- Развитие ловкости, быстроты, координации:</li> </ul>  |
| 4. Функциональное многоборье | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>- Двойные прыжки на скакалке (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>- Подтягивания на турнике (максимальное количество раз за 1 мин)</li> <li>- Максимальный наклон вперед из положения сед (показатель измеряется в сантиметрах)</li> <li>- Зашагивание на гимнастическую скамейку, поочередно каждой ногой.</li> <li>- Выпады ногами вперед и в стороны.</li> <li>- Мобилизация голеностопа у гимнастической стенки.</li> <li>- Поочередные махи ногами назад.</li> <li>- Наклон вперед.</li> <li>- Отведение гимнастической палки за спину.</li> <li>- Круговые движения в локтевых суставах.</li> <li>- Сведение лопаток, прижавшись спиной к стене.</li> <li>- Воздушные приседания.</li> <li>- Отжимания.</li> <li>- Прыжки на скакалке.</li> <li>- Становая тяга</li> <li>- Отжимания с выпрыгиванием</li> <li>- Мах гирей</li> <li>- Бросок медбола в стену</li> </ul> |

### 1. Практические занятия.

**Упражнения на развитие физических качеств:** быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Со скакалкой. С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

**Упражнения на гимнастических снарядах** (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

**Акробатические упражнения** (кувырки, перевороты, подъемы).

**Легкая атлетика** (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры.** Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

**Силовая подготовка.** Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

**Легкая атлетика.** Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

**Гимнастика.** Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

**Баскетбол.** Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

| Содержание | Возраст  |           |              |
|------------|----------|-----------|--------------|
|            | 7-10 лет | 11-14 лет | Свыше 14 лет |

**Для развития силы**

|   |          |          |        |
|---|----------|----------|--------|
| 1. Общеразвивающие упражнения с предметами        | +        | +        | +      |
| 2. Упражнения с гантелями                         | 0,5—1 кг | 1-3 кг   | 3—5 кг |
| 2. Упражнения с гирей 16 кг                       | —        | —        | +      |
| 3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа) | —        | до 10 кг | +      |
| 4. Удержание угла в вися и упоре                  | +        | +        | +      |
| 5. Силовые упражнения с собственной массой        | +        | +        | +      |
| 6. Упражнения с партнером                         | —        | +        | +      |
| 7. Подвижные и национальные игры                  | +        | +        | +      |

**Скоростно-силовые**

|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 1. Прыжки через скакалку             | + | + | + |
| 2. Прыжки на одной и двух ногах      | + | + | + |
| 3. Многоскоки                        | — | + | + |
| 4. Выпрыгивание из приседа           | — | + | + |
| 5. Тройные и пятерные прыжки с места | — | + | + |

|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| 6. Бег с партнером на спине и плечах | — | — | + |
| 7. Метание набивных мячей            | + | + | + |
| 8. Толкание ядра                     | — | — | + |
| 9. Игровые задания по сигналу        | + | + | + |
| 10. Подвижные и национальные игры    | + | + | + |

**На общую и силовую выносливость**

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Кросс   | + | + | + |
| 2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин   | + | + | + |
| 3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза | — | + | + |
| 4. Круговая тренировка   | — | + | + |
| 5. Спортивные игры   | — | + | + |
| 6. Серийное выполнение силовых упражнений  | — | + | + |
| 7. Вис на согнутых руках   | + | + | — |
| 8. Удержание угла в упоре и вися   | + | + | — |

**На координацию движений**

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно | + | + | + |
| 2. Жонглирование различными предметами                                       | + | + | + |
| 3. Метание на точность   | + | + | + |
| 4. Полосы препятствий  | + | + | + |
| 5. Эстафеты  | + | + | + |
| 6. Подвижные и национальные игры   | + | + | + |

**На гибкость**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений | + | + | + |
| 2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой  | + | + | + |
| 3. Акробатические упражнения                          | + | — | — |

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема   | Дата проведения |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.   | 05.09.20        |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ». Соревнование.   | 12.09.20        |
| 3     | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.                             | 19.09.20        |
| 4     | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты   | 26.09.20        |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.  | 03.10.20        |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.  | 10.10.20        |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.  | 17.10.20        |
| 8     | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.  | 24.10.20        |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.   | 07.11.20        |
| 10    | Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей | 14.11.20        |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.  | 21.11.20        |
| 12    | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.   | 28.11.20        |
| 13    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.   | 05.12.20        |
| 14    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.  | 12.12.20        |
| 15    | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.  | 19.12.20        |

|    |   |          |
|----|---|----------|
| 16 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.  | 26.12.20 |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.   | 16.01.21 |
| 18 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.  | 23.01.21 |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты   | 30.01.21 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).<br>Личная гигиена.   | 6.02.21  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.   | 13.02.21 |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.   | 20.02.21 |
| 23 | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.  | 27.02.21 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.   | 06.03.21 |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты   | 13.03.21 |
| 26 | Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения. | 20.03.21 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.      | 03.04.21 |
| 28 | Гимнастика (общезыфической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия  | 10.04.21 |
| 29 | Гимнастика (общезыфической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра  | 17.04.21 |
| 30 | Гимнастика (общезыфической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1   | 24.04.21 |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.  | 01.05.21 |

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 32    | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. | 08.05.21 |
| 33    | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.  | 15.05.21 |
| 34-35 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.   | 22.05.21 |

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема   | Дата проведения |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 05.09.20        |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.                                   | 12.09.20        |
| 3     | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.                                   | 19.09.20        |
| 4     | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты   | 26.09.20        |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.  | 03.10.20        |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.  | 10.10.20        |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.  | 17.10.20        |
| 8     | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.  | 24.10.20        |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.   | 07.11.20        |
| 10    | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.   | 14.11.20        |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.                                    | 21.11.20        |
| 12    | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.                                     | 28.11.20        |
| 13    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.   | 05.12.20        |
| 14    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.                        | 12.12.20        |
| 15    | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.  | 19.12.20        |
| 16    | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). . Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.                               | 26.12.20        |
| 17    | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.  | 16.01.21        |



|    |  |          |
|----|--|----------|
| 18 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.   | 23.01.21 |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 30.01.21 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).<br>Личная гигиена.  | 6.02.21  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.  | 13.02.21 |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.  | 20.02.21 |
| 23 | . Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.   | 27.02.21 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.   | 06.03.21 |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 13.03.21 |
| 26 | Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Контрольные упражнения.   | 20.03.21 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору. | 03.04.21 |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия   | 10.04.21 |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра   | 17.04.21 |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1  | 24.04.21 |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.   | 01.05.21 |
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.  | 08.05.21 |

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 33    | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | 15.05.21 |
| 34-35 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.  | 22.05.21 |

### Календарно-тематическое планирование 8класс

| № п/п | Тема  | Дата проведения |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.  | 05.09.20        |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.   | 12.09.20        |
| 3     | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.  | 19.09.20        |
| 4     | Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.                           | 26.09.20        |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.   | 03.10.20        |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.   | 10.10.20        |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.   | 17.10.20        |
| 8     | Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору.   | 24.10.20        |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.  | 07.11.20        |
| 10    | Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору. | 14.11.20        |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.   | 21.11.20        |
| 12    | Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.  | 28.11.20        |
| 13    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.  | 05.12.20        |
| 14    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.   | 12.12.20        |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.  | 19.12.20 |
| 16 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 26.12.20 |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.  | 16.01.21 |
| 18 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.   | 23.01.21 |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 30.01.21 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).<br>Личная гигиена.  | 6.02.21  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.  | 13.02.21 |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.  | 20.02.21 |
| 23 | . Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.   | 27.02.21 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.   | 06.03.21 |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 13.03.21 |
| 26 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 20.03.21 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.                                   | 03.04.21 |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия   | 10.04.21 |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра   | 17.04.21 |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1  | 24.04.21 |

|       |  |          |
|-------|--|----------|
| 31    | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | 01.05.21 |
| 32    | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.        | 08.05.21 |
| 33    | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.   | 15.05.21 |
| 34-35 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.  | 22.05.21 |

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

| № п/п | Тема   | Дата проведения |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | 05.09.20        |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.                                   | 12.09.20        |
| 3     | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.                                   | 19.09.20        |
| 4     | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты   | 26.09.20        |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.  | 03.10.20        |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.  | 10.10.20        |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.  | 17.10.20        |
| 8     | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.  | 24.10.20        |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.   | 07.11.20        |
| 10    | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.   | 14.11.20        |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.                                    | 21.11.20        |
| 12    | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.                                     | 28.11.20        |
| 13    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.   | 05.12.20        |
| 14    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.                        | 12.12.20        |
| 15    | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.  | 19.12.20        |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 16 | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Бег на выносливость 6мин. Игра по выбору                                    | 26.12.20 |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.  | 16.01.21 |
| 18 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.   | 23.01.21 |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты  | 30.01.21 |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).<br>Личная гигиена.  | 6.02.21  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.  | 13.02.21 |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.  | 20.02.21 |
| 23 | . Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.   | 27.02.21 |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.   | 06.03.21 |
| 25 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | 13.03.21 |
| 26 | Контрольные упражнения.  | 20.03.21 |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из вися –на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.                                   | 03.04.21 |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия   | 10.04.21 |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра   | 17.04.21 |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1  | 24.04.21 |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.  | 01.05.21 |

|       |   |          |
|-------|---|----------|
| 32    | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ног мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. | 08.05.21 |
| 33    | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.                                      | 15.05.21 |
| 34-35 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.   | 22.05.21 |

## Список литературы и средств обучения

### Учебно – методическое обеспечение курса

#### Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

#### Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uclmag. Ru](http://www.uclmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)

### Информационное обеспечение курса

#### Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http://. www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

#### **Интернет ресурсы**

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-seksii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.