

Приложение № 34
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ СОШ п. Красноярка
утверждено приказом
№ 177/1 -ОД от 30.08.2024 г

Рабочая программа по внеурочной
деятельности
«ОФП» для 5-9 классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению

«ОФП» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Цель и задачи проведения занятий «ОФП» в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьезоформирование младших школьников.

Цели и задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Содержание курса по ОФП

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы

упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания

программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

3. Тематическое планирование

7 класс

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов			
1	Челночный бег. Тест: бег 30 м с высокого старта.	Совершенствование навыков бега. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности.	1
2	Прыжок с места.	Общие представления об оздоровительных	1

		системах физического воспитания. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад;	
3	Равномерный бег на дистанции 2000 м. – девочки; 3000 м – мальчики.	Совершенствование навыков бега. Утренняя зарядка и физкультпаузы.	1
4	Метание малого мяча. Сдача теста: метание малого мяча с разбега на дальность.	Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Метание малого мяча различными способами.	1
Баскетбол – 4 часов			
5	Повороты на месте с мячом.	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении.	1
6	Техника вырывания мяча	Ведение мяча без	1

		зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног	
7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».	1
8	Техники броска мяча от груди. Броски левой, правой рукой	Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	1
Гимнастика 6 часов			
9	Акробатические упражнения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания	1

		и кровообращения.	
10	Акробатические комбинации	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания	1
11	Гимнастические комбинация Подвижная игра	Гимнастическая полоса препятствий.	1
12	Опорный прыжок через гимнастического козла	Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1
13	Лазание, перелезание, ползание, Проползание. Подвижная игра	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.	1
14	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Опорные прыжки.	1
САМБО 2 часов			
15	Самбо борьба лежа.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг	1

		продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.	
16	Ознакомление и разучивание бросков Самбо	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1
Лыжная подготовка 6 часов			
17	Техника одновременного двухшажного хода	Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование». Игры: «сороконожка на лыжах», «догони».	1
18	Техника бесшажного хода	Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырёхшажный).	1
19	Техника полуконькового хода	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1
20	Комбинированные ходы попеременный-двухшажный и одновременный двухшажный	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1

21	Встречная эстафета без палок и с палками	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
22	Прохождение дистанции на лыжах 3000 м на время.	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом.	1
Плавание 1 час			
23	Разучивание техники движения "кроль на спине" (на суше)	Комплекс ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше способом кроль на груди, на спине, брасс.	1
Волейбол 4 часов			
24	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
25	Оценка качества техники передачи мяча сверху двумя	Освоение техники приёма и передач мяча - передача мяча сверху	1

	руками. Игровые задания 2:2, 3:2	двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.	
26	Индивидуальное и групповое блокирование.	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
27	Игра «Волейбол»	Учебная игра	1
Футбол 3 часа			
28	Остановка мяча. Передача мяча.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков.	1
29	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока	1
30	Тактические действия в игровых Ситуациях	Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.	1
Легкая атлетика 4 часов			
31	Прыжки в высоту с прямого разбега, контрольное упражнение.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче	1

		норм и требований ВФСК «ГТО».	
32	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Тестирование: прыжок в длину с места.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.	1
33	Кроссовая подготовка.	Совершенствование навыков бега.	1
34	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 1000м.	Метание малого мяча различными способами.	1

8 класс

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов			
1	Челночный бег. Тест: бег 30 м с высокого старта.	Совершенствование навыков бега. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности.	1
2	Прыжок с места.	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на	1

		месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад;	
3	Равномерный бег на дистанции 2000 м. – девочки; 3000 м – мальчики.	Совершенствование навыков бега. Утренняя зарядка и физкультпаузы.	1
	Метание малого мяча. Сдача теста: метание малого мяча с разбега на дальность.	Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Метание малого мяча различными способами.	1
Баскетбол – 4 часов			
5	Повороты на месте с мячом.	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении.	1
6	Техника вырывания мяча	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и	1

		ног	
7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».	1
8	Техники броска мяча от груди. Броски левой, правой рукой	Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	1
Гимнастика 6 часов			
9	Акробатические упражнения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
10	Акробатические комбинации	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры,	1

		учитывающие индивидуальные медицинские показания	
11	Гимнастические комбинация Подвижная игра	Гимнастическая полоса препятствий.	1
12	Опорный прыжок через гимнастического козла	Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1
13	Лазание, перелезание, ползание, Проползание. Подвижная игра	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.	1
14	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Опорные прыжки.	1
САМБО 2 часов			
15	Самбо борьба лежа.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину	1

		прыжком.	
16	Ознакомление и разучивание бросков Самбо	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1
Лыжная подготовка 6 часов			
17	Техника одновременного двухшажного хода	Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование». Игры: «сороконожка на лыжах», «догони».	1
18	Техника бесшажного хода	Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырёхшажный).	1
19	Техника полуконькового хода	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1
20	Комбинированные ходы попеременный-двухшажный и одновременный двухшажный	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1
21	Встречная эстафета без палок и с палками	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим,	1

		беговым шагом.	
22	Прохождение дистанции на лыжах 3000 м на время.	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом.	1
Плавание 1 час			
23	Разучивание техники движения "кроль на спине" (на суше)	Комплекс ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше способом кроль на груди, на спине, брасс.	1
Волейбол 4 часов			
24	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
25	Оценка качества техники передачи мяча сверху двумя руками. Игровые задания 2:2, 3:2	Освоение техники приёма и передач мяча - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой; то же через	1

		сетку.	
26	Индивидуальное и групповое блокирование.	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
27	Игра «Волейбол»	Учебная игра	1
Футбол 3 часа			
28	Остановка мяча. Передача мяча.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков.	1
29	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока	1
30	Тактические действия в игровых Ситуациях	Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.	1
Легкая атлетика 4 часов			
31	Прыжки в высоту с прямого разбега, контрольное упражнение.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	1
32	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Тестирование:	Прыжки через естественные	1

	прыжок в длину с места.	препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.	
33	Кроссовая подготовка.	Совершенствование навыков бега.	1
34	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 1000м.	Метание малого мяча различными способами.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов			
1	Челночный бег. Тест: бег 30 м с высокого старта.	Совершенствование навыков бега. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности.	1
2	Прыжок с места.	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад;	1
3	Равномерный бег на дистанции	Совершенствование	1

	2000 м. – девочки; 3000 м – мальчики.	навыков бега. Утренняя зарядка и физкультпаузы.	
	Метание малого мяча. Сдача теста: метание малого мяча с разбега на дальность.	Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Метание малого мяча различными способами.	1
Баскетбол – 4 часов			
5	Повороты на месте с мячом.	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении.	1
6	Техника вырывания мяча	Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног	1
7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач»,	1

		«муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики».	
8	Техники броска мяча от груди. Броски левой, правой рукой	Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	1
Гимнастика 6 часов			
9	Акробатические упражнения	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
10	Акробатические комбинации	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания	1
11	Гимнастические комбинации	Гимнастическая полоса	1

	Подвижная игра	препятствий.	
12	Опорный прыжок через гимнастического козла	Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1
13	Лазание, перелезание, ползание, Проползание. Подвижная игра	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.	1
14	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Опорные прыжки.	1
САМБО 2 часов			
15	Самбо борьба лежа.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.	1
16	Ознакомление и разучивание бросков Самбо	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи	1

		российских самбистов на международной арене.	
Лыжная подготовка 6 часов			
17	Техника одновременного двухшажного хода	Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование». Игры: «сороконожка на лыжах», «догони».	1
18	Техника бесшажного хода	Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный).	1
19	Техника полуконькового хода	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1
20	Комбинированные ходы попеременный-двухшажный и одновременный двухшажный	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении	1
21	Встречная эстафета без палок и с палками	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
22	Прохождение дистанции на лыжах 3000 м на время.	Основные элементы техники классических лыжных ходов в	1

		облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом.	
Плавание 1 час			
23	Разучивание техники движения "кроль на спине" (на суше)	Комплекс ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше способом кроль на груди, на спине, брасс.	1
Волейбол 4 часов			
24	Передача мяча сверху двумя руками над собой	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1
25	Оценка качества техники передачи мяча сверху двумя руками. Игровые задания 2:2, 3:2	Освоение техники приёма и передач мяча - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.	1
26	Индивидуальное и групповое блокирование.	Индивидуальное и групповое блок ирование.	1

27	Игра «Волейбол»	Учебная игра	1
Футбол 3 часа			
28	Остановка мяча. Передача мяча.	Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков.	1
29	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока	1
30	Тактические действия в игровых Ситуациях	Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.	1
Легкая атлетика 4 часов			
31	Прыжки в высоту с прямого разбега, контрольное упражнение.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	1
32	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Тестирование: прыжок в длину с места.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Прыжки в высоту;	1

		в длину; с места; с разбега.	
33	Кроссовая подготовка.	Совершенствование навыков бега.	1
34	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 1000м.	Метание малого мяча различными способами.	1