

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
ГООУ "Гимназия №3"

Согласовано
Методический совет
Протокол № 1
От 28.08.2023

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 361
от 30.08.2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности
Клуб «Будь в спорте»
5-9 класс

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь в спорте» 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 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 «Будь в спорте» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, рассчитана на 5 лет (170 часов) 1 раз в неделю, занятие длится 40 минут.

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

Требования ФГОС к результатам обучения

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, формирование их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

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;
- 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;

Предметные результаты.

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;

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. 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.

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:

- 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:

- 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:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия;

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. 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.

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.);

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).

Специальная физическая подготовка (СФП)

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения. 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. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге

- «Гимнастика» содержит общеразвивающие упражнения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

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.

Учебно-тематический план для 5–9 классов по ОФП

№ п\п	Тема	теория	практика	всего
1	Общие основы ОФП (ПП и ТБ)	1		1
2	Общефизическая подготовка	В процессе	30	30
3	Контрольные упражнения		3	3
	Количество часов в год			34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	1
3	Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку.	1

4	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
5	Упражнения на развитие быстроты. Игры на внимание.	1
6	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1
7	Преодоление полосы препятствий. Игровые эстафеты.	1
8	Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1
9	Упражнения на развитие быстроты: преодоление полосы препятствия.	1
10	Развитие координационных, силовых способностей. Спортивные игры.	1
11	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
12	Контрольные упражнения.	1
13	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
14	Развитие координационных, силовых способностей. Спортивные игры.	1
15	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	1
16	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
17	Упражнения на развитие выносливости.	1
18	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
19	Эстафетный бег. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
20	Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Спортивные игры.	1
21	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
22	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
23	Контрольные упражнения.	1
24	Круговая тренировка.	1
25	Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
26	Упражнения с набивными мячами из различных и.п. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
27	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений.	1
28	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
29	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	1
30	Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Эстафета с преодолением препятствий.	1
31	Полоса препятствий	1
32	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Броски набивного мяча в парах.	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Контрольные упражнения	1

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
3	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости.	1
5	Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения с набивными мячами. Игровые эстафеты.	1

7	Упражнения на развитие ловкости. Игры с метанием мяча.	1
8	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игровые эстафеты.	1
9	Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы.	1
10	Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1
11	Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	1
12	Контрольные упражнения.	1
13	Развитие координационных и силовых способностей.	1
14	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
15	Упражнения на развитие силы.	1
16	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	1
17	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
18	Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1
19	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
20	Полоса препятствий.	1
21	Эстафетный бег. Развитие координационных движений.	1
22	Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости.	1
23	Контрольные упражнения.	1
25	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
26	Круговая тренировка.	1
27	Упражнения на гимнастической стенке, в висах и упорах.	1
28	Упражнения на развитие быстроты.	1
29	Передвижения с грузом на плечах. Игровые эстафеты.	1
30	Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	1
31	Упражнения на развитие силы. Спортивные игры.	1
32	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	1
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
34	Контрольные упражнения.	1

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Упражнения на развитие силы.	1
3	Упражнения на развитие выносливости.	1
4	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
5	Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	1
6	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
7	Упражнения с набивным мячом из различных и.п. Эстафеты.	1
8	Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	1
9	Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	1
10	Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1
11	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
12	Контрольные упражнения.	1
13	Комплекс упражнений на растяжение.	1
14	Упражнения на развитие выносливости. Спортивные игры.	1
15	Круговая тренировка.	1
16	Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и	1

	перелазанием на г/ скамейке. Спортивные игры.	
17	Комплекс упражнений с отягощением. Спортивные игры.	1
18	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений	1
19	Полоса препятствия. Спортивные игры.	1
20	Прыжки со скакалкой различными способами. Спортивные игры.	1
21	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1
22	Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1
23	Контрольные упражнения.	1
24	Упражнения с набивными мячами из различных и.п. Эстафета с преодолением препятствий.	1
25	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Броски набивного мяча в парах.	1
26	Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	1
27	Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висячем положении и упоре на руках, подтягивания.	1
28	Развитие координационных движений (упражнения с прыжками).	1
29	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1
30	Упражнения с внешним сопротивлением. Игровые эстафеты.	1
31	Комплекс упражнений с набивным мячом. Спортивные игры.	1
32	Комплекс силовых упражнений.	1
33	Полоса препятствия. Спортивные игры	1
34	Контрольные упражнения.	1

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Эстафеты с предметом.	1
3	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	1
5	Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1
6	Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	1
7	Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	1
8	Упражнения с набивными мячами. Игровые эстафеты.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игры с метанием мяча.	1
10	Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	1
11	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
12	Контрольные упражнения.	1
13	Прыжки со скакалкой различными способами. Спортивные игры.	1
14	Развитие быстроты. Спортивные игры.	1
15	Полоса препятствий. Спортивные игры.	1
16	Развитие координационных и силовых способностей. Спортивные игры.	1
17	Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры.	1
18	Упражнения на развитие силы.	1

19	Упражнения в висах и упорах. Упражнения с набивным мячом.	1
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21	Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	1
22	Полоса препятствий.	1
23	Контрольные упражнения.	1
24	Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины.	1
25	Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
26	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
27	Эстафетный бег. Развитие координационных способностей.	1
28	Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Спортивные игры.	1
29	Преодоление горизонтальных препятствий. Игровые эстафеты.	1
30	Упражнения на развитие выносливости. Спортивные игры.	1
31	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
32	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
33	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
34	Контрольные упражнения.	1

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
2	Упражнения на развитие быстроты. Игры на внимание.	1
3	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1
4	Преодоление полосы препятствий. Игровые эстафеты.	1
5	Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1
6	Развитие координационных и силовых способностей. Спортивные игры.	1
7	Упражнения на развитие силы. Эстафеты.	1
8	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
9	Упражнения на развитие ловкости и силы. Спортивные игры.	1
10	Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.	1
11	Упражнения с набивным мячом из различных и.п. Спортивные игры.	1
12	Контрольные упражнения.	1
13	Упражнения на развитие выносливости быстроты.	1
14	Прохождение усложненной полосы препятствий. Спортивные игры.	1
15	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Спортивные игры.	1
17	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1
18	Упражнения на развитие силы и выносливости	1
19	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты	1
20	Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение Игровые эстафеты.	1
21	Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	1
22	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
23	Контрольные упражнения.	1
24	Полоса препятствий.	1
25	Комплекс упражнений с прыжками. Спортивные игры.	1
26	Круговая тренировка.	1

27	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	1
28	Броски набивного мяча в парах. Эстафеты с преодоление препятствий.	1
29	Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Спортивные игры.	1
30	Упражнения силового характера на перекладине. Спортивные игры.	1
31	Развитие координационных движений (полоса препятствий)	1
32	Упражнения локального воздействия.	1
33	Комплекс силовых упражнений.	1
34	Контрольные упражнения.	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для занятий требуется:

- спортивный зал, стадион
- спортивный инвентарь, эспандеры, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, мячи и тд.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый учащийся должен иметь:
- спортивную форму, соответствующую погодным условиям
- спортивную обувь