

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
Направление : спортивно-оздоровительное

Срок реализации – 5 лет

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные и метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия.

Р₁. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (**целеполагание**)

Р_{1.1}. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.

Р_{1.2}. Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Р_{1.3}. Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

Р_{1.4}. Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.

Р_{1.5}. Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

Р_{1.6}. Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Р₂. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (**планирование**).

Р_{2.1}. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.

Р_{2.2}. Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

Р_{2.3}. Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

Р_{2.4}. Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Р_{2.5}. Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

Р_{2.6}. Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).

Р2.8. Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.

Р2.9. Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Р3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (**контроль и коррекция**).

Р3.1. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.

Р3.2. Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

Р3.3. Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

Р3.4. Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

Р3.5. Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.

Р3.6. Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

Р3.7. Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.

Р3.8. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Р4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (**оценка**).

Р4.1. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.

Р4.2. Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

Р4.3. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.

Р4.4. Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

Р4.5. Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

Р4.6. Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Р5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (**познавательная рефлексия, саморегуляция**).

Р5.1. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

Р5.2. Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Р5.3. Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

Р5.4. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Р5.5. Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

Р5.6. Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)

Познавательные универсальные учебные действия

П.6.4. Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

П.6.5. Выделять явление из общего ряда других явлений.

П.6.6. Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

П.6.8. Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

П.6.9. Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

П.6.10. Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

П.6.11. Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

П.6.14. Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

П8. Смысловое чтение

П8.7. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

П10.1. Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы

П10.2. Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

П10.3. Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

П10.4. Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

К11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (**учебное сотрудничество**).

К11.1. Определять возможные роли в совместной деятельности.

К11.2. Играть определенную роль в совместной деятельности.

К11.4. Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.

К11.5. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

К11.6. Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

К11.7. Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его

К11.8. Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.

К11.9. Выделять общую точку зрения в дискуссии.

К_{11.10.} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.

К_{11.11.} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)

К_{11.12.} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

К_{12.} Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (**коммуникация**).

К_{12.1.} Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.

К_{12.2.} Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

К_{12.3.} Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.

К_{12.4.} Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

К_{12.5.} Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.

К_{12.6.} Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

К_{12.7.} Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.

К_{12.8.} Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

К_{12.9.} Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

К_{12.10.} Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

К_{13.} Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (**ИКТ-компетентность**).

К_{13.1.} Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

К_{13.4.} Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

К_{13.5.} Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: формирование устойчивых универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных регулятивных сферах, обеспечивающих способность ведения здорового образа жизни, содействие разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья, развитию мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитию физически и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи программы:

1. Формировать установки на ведение здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.
3. Продолжить обучение школьников способам самостоятельной организации деятельности, направленной на развитие и совершенствование различных физических и психических качеств.
4. Способствовать расширению кругозора, развивать навык интеграции смежных дисциплин при решении проблемных задач.
5. Развивать навык конструктивного общения, самостоятельность, ответственность, умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей.

5 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; работа в творческих группах; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Бег – 10ч часов. Содержание деятельности:

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.
2. Специальные беговые упражнения.
а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

Повторить выполнение низкого старта

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.
8. Специальные беговые упражнения.
(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.
9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.
10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; работа в творческих группах; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Прыжки в длину - 9 часов. Содержание деятельности:

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

6. Прыжки из приседа - *Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

7. *Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.*

8. *Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнутся опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков)*

9. *выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).*

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Метание мяча – 8 часов. Содержание деятельности:

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест» - *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*

3. Метание через вертикальные препятствия.

Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

Обращать внимание на ритм последних шагов.

5. Метание в коридор 2—3 м.

С выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры

8. Метание в цель по площадке .

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Беговые упражнения – 8 часов. Содержание деятельности:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

3. Бег с ускорением.

Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)

4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Пробежки с низкого старта

4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Бег на результат.

Дистанция 30—60

8. Игра «Вызов номеров»

6 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Развитие двигательных качеств - 10 часов. Содержание деятельности:

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей.

2. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.

3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».

4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.

5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом.

7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.

8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами.

9. Игры с предметами. Развитие координации.

10. ОРУ. Игры с мячом.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Развитие скоростно-силовых способностей - 9 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.

2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей.

3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.

5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.

6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.

7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.

8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.

9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; работа в творческих группах; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей физической подготовки.

Развитие силовых способностей – 8 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; работа в творческих группах; спортивные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Развитие координационных способностей – 8 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Бег с преодолением препятствий.
8. Игры и эстафеты на развитие координации.

7 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лёгкая атлетика - 10 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
2. Бег 100 метров, челночный бег 3*10 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
7. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Бег по дистанции, финиширование.
10. **Техника бег на средние дистанции (800).**

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 9 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусках.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лыжная подготовка - 8 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Гимнастика - 8 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Упражнения на гимнастической стенке.
2. Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,
3. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
4. упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами
5. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
6. **Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке**
7. Круговая тренировка на развитие гибкости
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.

8 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие прыгучести - 10 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

10. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Гимнастика - 9 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. **Упражнения на брусьях, на перекладине.**
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки.
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
9. Лазание по канату без помощи ног.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Лыжная подготовка - 8 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».

3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 8 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусья
8. Круговая тренировка на развитие силы.

9 класс

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Легкая атлетика - 10 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Бег 300 метров, челночный бег 3*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000,).**
10. Бег по дистанции, финиширование.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы;

проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие силовых способностей - 9 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Упражнения на брусках.

3. Круговая тренировка на развитие силы.

4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.

5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.

9. Лазание по канату.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Лыжная подготовка - 8 часов. Содержание деятельности:

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.

2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».

3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

4. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

5. Торможение «плугом», упором

6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.

7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.

8. Прохождение дистанции 2 км.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

Развитие прыгучести - 7 часов. Содержание деятельности:

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.

2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.

3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**

4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).

5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.

6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**

7. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.

Тематики краткосрочных бесед и/или выступлений обучающихся в ходе проведения занятий с 5 по 9 классы (с подготовкой докладов, мультимедийных презентаций) в рамках организации проблемно-ценностного общения:

Телесное воспитани

Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению упражнений.

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляшки», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег

пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, содействующие личностному развитию школьников.

Спортивная культура и спортивное воспитание.

Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения

Список литературы:

1. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» ,Сфера,2003г
- 2.» Детские подвижные игры со всего мира»
3. Жуков М.Н. Подвижные игры :учеб.для студентов .пед.Вузов.:М.:Издательский центр «Академия» 2000г.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей.-М.: Новая школа,1994г.
5. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников (Команда-класс) –М.: АНО информационных и образовательных технологий «Учебный центр»

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (35ч)

№	Раздел Тема занятий	Кол-во часов
1.	<i>Бег</i>	10ч
1.	Бег в медленном темпе 6-8 мин	1ч.
2.	Специально беговые упражнения	1ч.
3.	Семенящий бег	1ч.
4.	Прыжковообразный бег.	1ч.
5.	Бег с высоким подниманием бедра	1ч.
6.	Бег на дистанцию 30-40 м	1ч.
7.	Бег с ускорением	1ч.
8.	Игра «Волки, овцы»	1ч.
9.	Игра «Пятнашки»	1ч.
10.	Эстафета « Водолазы»	1ч.
2.	<i>Прыжки в длину. Игра « Удочка».</i>	9ч
11.	Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.	1ч.
12.	Разбег, группировка, приземление.	1ч.
13.	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1ч.
14.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1ч.

15.	Прыжки из приседа.	1ч.
16.	Специальные прыжковые упражнения . Игра « Рабака и рыбки»	1ч.
17.	Прыжки на результат.	1ч.
18.	Игра «Отними ленту»	1ч.
19.	Зачет по теме.	1ч.
3.	<i>Метание мяча</i>	8ч
20.	Овладение хватом мяча и бросок одной кистью.	1ч.
21.	Бросок «Хлест»	1ч.
22.	Метание через вертикальные препятствия.	1ч.
23.	Метание с 2,3,5 шагов разбега.	1ч.
24.	Метание в цель.Подвижная игра «Удржись в круге»	1ч.
25.	Метание в коридор.Подвижная игра «Салки простые»	1ч.
26.	Специальные подводящие игры с отдельными злементами техники метания мяча.	1ч.
27.	Эстафета с набивным мячом.	1ч.
4.	<i>Беговые и общеразвивающие упражнения</i>	8 ч.
28.	Общеразвивающие упражнения.	1ч.
29.	Игра « Вызов номеров»	1ч.
30.	Физкультурно-двигательная деятельность.	1ч.
31.	Виды,формы и разновидности двигательной деятельности.	1ч.
32.	Красота,легкость,свобода движения.	1ч.
33.	Подвижная игра « На прорыв»	1ч.
34.	Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	1ч.
35.	Веселые старты с элементами легкой атлетики.	1ч.
	Итого	35ч.

6 класс

№	Раздел Тема занятий	Кол-во часов
1.	<i>Развитие двигательных качеств.</i>	10ч
1.	Развитие координационных способностей. Игры: «Обруч», «Ласточка»	1ч.

2.	Эстафета с мячами.	1ч.
3.	Эстафета с предметами. Игра «Ловишки»	1ч.
4.	Общеразвивающие упражнения.Игра «Белые медведи»	1ч.
5.	ОРУ в движении.Игра «Зайцы в огороде»	1ч.
6.	ОРУ в движении.Игра»Мяч по кругу»	1ч.
7.	Игра с мячом.	1ч.
8.	Игра «Шишки,Желуди,орехи»	1ч.
9.	Веселые старты.	1ч.
10.	Зачетная эстафета с предметами.	1ч.
2.	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9ч
11.	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.	1ч.
12.	Бросок набивного мяча.	1ч.
13.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1ч.
14.	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1ч.
15.	Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1ч.
16.	Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Игра «Кувырок с мячом»	1ч.
17.	Полоса препятствий. Вращение обруча.	1ч.
18.	Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Прыгуны и ползуны.»	1ч.
19.	Эстафета с лазанием и перелазанием.	1ч.
3.	Развитие силовых способностей –	8ч
20.	. ОРУ в движении. Перелазание через коня	1ч.
21.	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1ч.
22.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1ч.
23.	ОРУ в движении. Игра «Ванька- встанька»	1ч.
24.	Висы на гимнастической стенке и перекладине.Игра «Страус»	1ч.

25.	Ходьба на носках по гимнастической скамейке.	1ч.
26.	Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.	1ч.
27.	Подвижна игра « Летучая мышь.	1ч.
4.	Развитие координационных способностей	8ч.
28.	Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1ч.
29.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.	1ч.
30.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Черные и белые!..»	1ч.
31.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1ч.
32.	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.»Мяч в воздухе». «Утки-Нырки»	1ч.
33.	Челночный бег.	1ч.
34.	Бег с преодолением препятствий.Игра « Кузнечики»	1ч.
35.	Зачетное занятие на развитие координации.	1ч.
		35ч

7 класс

№	Раздел Тема занятий	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1ч.
2.	Бег 100 метров, челночный бег 3*10 метров	1ч.
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1ч.
4.	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1ч.
5.	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1ч.
6.	Техника бега на короткие дистанции	1ч.
7.	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1ч.
8.	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1ч.
9.	Бег по дистанции, финиширование.	1ч.
10	Техника бег на средние дистанции	1ч.

2.	Развитие силовых способностей	9ч.
11.	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
12.	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1ч.
13.	Лазание по канату.	1ч.
14.	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1ч.
15.	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
16.	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1ч.
17.	Упражнения на брусьях.	1ч.
18.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1ч.
19.	Круговая тренировка на развитие силы.	1ч.
3.	Лыжная подготовка	8ч.
20.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1ч.
21.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1ч.
22.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1ч.
23.	Прохождение дистанции 2 км.	1ч.
24.	Торможение «плугом», упором	1ч.
25.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1ч.
26.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.	1ч.
27.	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее»	1ч.
4.	Гимнастика	8 ч.
28.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
29.	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,	1ч.
30.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1ч.
31.	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1ч.
32.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1ч.
33.	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1ч.
34.	Круговая тренировка на развитие гибкости	1ч.
35.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Зачетный урок.	1ч.
	Итого	35ч.

8 класс

№	Раздел Тема занятий	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1ч.
2.	Бег 100 метров, челночный бег 3*10 метров	1ч.
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1ч.
4.	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1ч.
5.	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1ч.
6.	Техника бега на короткие дистанции	1ч.
7.	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1ч.
8.	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1ч.
9.	Бег по дистанции, финиширование.	1ч.
10	Техника бег на средние дистанции	1ч.
2.	Развитие силовых способностей	9ч.
11.	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
12.	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1ч.
13.	Лазание по канату.	1ч.
14.	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1ч.
15.	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
16.	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1ч.
17.	Упражнения на брусьях.	1ч.
18.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1ч.
19.	Круговая тренировка на развитие силы.	1ч.
3.	Лыжная подготовка	8ч.
20.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1ч.
21.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1ч.
22.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1ч.
23.	Прохождение дистанции 2 км.	1ч.
24.	Торможение «плугом», упором	1ч.

25.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1ч.
26.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.	1ч.
27.	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее»	1ч.
4.	Гимнастика	8 ч.
28.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.	1ч.
29.	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,	1ч.
30.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1ч.
31.	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1ч.
32.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1ч.
33.	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1ч.
34.	Круговая тренировка на развитие гибкости	1ч.
35.	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Зачетный урок.	1ч.
Итого		35ч.

9 класс

№	Раздел Тема занятий	Кол-во часов
1.	<i>Развитие двигательных качеств.</i>	10ч
1.	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1ч.
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1ч.
3.	Эстафета с предметами.	1ч.
4.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1ч.
5-6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	2ч.
7-8	Игра с мячом. Выбивание и перехват мяча.	2ч.
9-10	Игровые эстафеты.	2ч.
2.	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	9ч
11.	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.	1ч.

12.	Бросок набивного мяча.	1ч.
13.	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1ч.
14.	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1ч.
15.	Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1ч.
16.	Полоса препятствий. Прыжок в длину с места. Игра «Кувырок с мячом»	1ч.
17.	Полоса препятствий. Вращение обруча.	1ч.
18.	Эстафета с лазанием и перелазанием.	1ч.
3.	Развитие силовых способностей –	8ч
19.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1ч.
20.	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1ч.
21.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов	1ч.
22.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1ч.
23.	Висы на гимнастической стенке и перекладине.	1ч.
24.	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания.	1ч.
25.	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.	1ч.
26.	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.	1ч.
4.	Развитие координационных способностей	8ч.
27.	Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1ч.
28.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.	1ч.

29.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1ч.
30.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1ч.
31.	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1ч.
32.	Челночный бег.	1ч.
33.	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1ч.
34.	Зачетное занятие на развитие координации.	1ч.
		34ч