

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования администрации города Красноярска

МАОУ СШ № 34

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ №34

Ядринкина В.В.

Приказ № 01-10-130/1п
от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-9 классов

Красноярск, 2023

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями) на основе ООП ООО МБУ «Школа №47».

Программа составлена на основе «Примерных программ внеурочной деятельности В.А. Горского М., «Просвещение», 2011г. в соответствии с ФГОС ООО 2010 г. и рабочей программы «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы М., «Просвещение» 2014г

Программа рассчитана на один год обучения и позволяет начать реализацию с любого класса 5,6,7,8,9. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

– прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веребочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП для здоровья.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.	0,25	0,75	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.		1	1		
4.	Развитие координации. Игры.		1	1		
5.	Прыжки в длину, высоту, сои скакалкой. Игры.		1	1		
6.	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
7.	Метания в цель и на дальность. Игры.		1	1		

8.	Футбол. Правила игры в футбол. Передвижения, удары по мячу ногой. Удар после остановки, ведения.		1	1		
9.	Удары на точность. Удар носком, внутренней стороной стопы.		1	1		
10.	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.		1	1		
11.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча.		1	1		
12.	Отбор мяча, перехват, игра в мини футбол.		1	1		
13.	Упражнения для верхне-плечевого пояса.		1	1		
14.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	0,5	0,5	1		
15.	Комбинация из разученных элементов в парах.		1	1		
16.	Игра по упрощённым правилам.		1	1		
17.	Соревнования между классами. Игра по упрощённым правилам.		1	1		
18.	Развитие силовых способностей. Игры.	0,25	0.75	1		
19.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная

20.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
21.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
22.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
23.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Подъём туловища из положения лёжа. Игры.		1	1		
25.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
26.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
27.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
28.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
29.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
30.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
31.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
32.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
33.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
34.	Соревнования между классами. Игры.		1	1		
	ИТОГО	2	32	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6 класс

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веребочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.	0,25	0,75	1		
3.	Распорядок дня и двигательный режим. Низкий старт. Игры на развитие быстроты.	0,25	0.75	1		
4.	Развитие выносливости. Игры с длительным бегом.		1	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
5.	Развитие координации. Игры на внимание и координацию.		1	1		
6.	Совершенствование прыжковых упражнений. Игры с прыжками.		1	1		
7.	Выполнение контрольных нормативов: бег 30 м. прыжок в длину с места.		1	1		
8.	Совершенствование метания. Игры с элементами метания.		1	1		
9.	«Перестрелка», мини футбол.		1	1		
10.	«Пионербол», развитие выносливости.		1	1		
11.	Прыжки на скакалке, игры с прыжками.		1	1		
12.	Игра в «Стритбол»		1	1		

					спортивная секция	Спортивно- оздоровительная
13.	Игра « Лапта»		1	1		
14.	Совершенствование изученных элементов.		1	1		
15.	Игра « Лапта»		1	1		
16.	Игра « Лапта», соревнования между классами.		1	1		
17.	Укрепление мышц верхне-плечевого пояса.		1	1		
18.	Игра «Перестрелка», «Лапта».		1	1		
19.	Соревнование между классами. Игры.		1	1		
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,751	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0.75	1		
22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
24.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
25.	Выполнение контрольных нормативов. Подъём туловища из положения лёжа. Игры.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		Спортивно-

28.	Преодоление полосы препятствий.		1	1	спортивная секция	оздоровительная
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Преодоление полосы препятствий.		1	1		
31.	Преодоление полосы препятствий.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений с гантелями.			1		
34.	Соревнования между классами.			1		
ИТОГО		2	32	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 класс

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки вниз или вверх, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры «Салки», «Ловкие ребята», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях ОФП.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Финиширование. Развитие быстроты. Игры на	0,25	0,75	1		

	развитие быстроты				Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Выносливость и ее значение для здоровья. Игры с длительным бегом	0,25	0.75	1		
4.	Челночный бег. Игры на внимание и координацию		1	1		
5.	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками		1	1		
6.	Контрольные нормативы: бег 30м, прыжок в длину с места.		1	1		
7.	Техника метания. Игры с элементами метания		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
9.	Метание в цель, игра «Салки»		1	1		
10.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
11.	Перестрелка, лапта		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
12.	Полоса препятствий, кросс		1	1		
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1		
14.	Упражнения с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1		
15.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1		
16.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
17.	Упражнения в парах.		1	1		

	Подвижные игры				спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	0,25	0.75	1		
19.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры		1	1		
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,75	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	0,5	0,5	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		

33.	Комплекс упражнений со скакалками.			1		
34.	Соревнования между классами. Игры			1		
	ИТОГО	3	31	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 класс

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голеней назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры. «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Личная гигиена в процессе занятиями физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях ОФП	1	0	1	Беседа, лекция Спортивная секция	познавательная Спортивно-оздоровительная
2.	Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	0,25	0,75	1		
3.	Игры с длительным бегом.	0,25	0.75	1		
4.	Челночный бег. Игры на внимание и координацию.		1	1		
5.	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками.		1	1		
6.	Контрольные нормативы:		1	1		

	бег 30м., прыжок в длину с места.				спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
7.	Игры с элементами метания.		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
9.	Метание в цель, игра в «Салки»		1	1		
10.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
11.	«Перестрелка», лапта		1	1		
12.	Полоса препятствий		1	1		
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1		
14.	Упражнение с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1		
15.	Упражнение в парах подвижные игры		1	1		
16.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
17.	Упражнение в парах подвижные игры		1	1		
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0.75	1		
19.	Соревнование между классами. Подтягивание на перекладине. Игры	0,25	0,75	1		

20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,751	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0.75	1		
22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Нормативы: подтягивание на перекладине. Игры		1	1		
24.	Нормативы: подъём туловища из положения лёжа. Игры		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений со скакалками			1		
34.	Соревнования между классами. Игры.			1		
	ИТОГО	3	31	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 класс

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверх, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в

медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры. «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Техника безопасности на занятиях ОФП.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	0,25	0,75	1		
3.	Выносливость и ее значение для здоровья. Игры с длительным бегом	0,25	0.75	1		
4.	Скандинавская ходьба.		1	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
5.	Техника скандинавской ходьбы.		1	1		
6.	Прохождение дистанции до 1км.		1	1		
7.	Техника метания. Игры с элементами метания		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		

9.	Метание в цель, игра «Меткий стрелок»		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
10.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
11.	Перестрелка, лапта		1	1		
12.	Полоса препятствий, кросс		1	1		
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1		
14.	Упражнения с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1		
15.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1		
16.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
17.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1		
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
19.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры		1	1		
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		

22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений со скакалками.			1		
34.	Соревнования между классами. Игры			1		
	ИТОГО	2	32	34		