

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Администрация Милютинского района

МБОУ Авангардовская ООШ

РАССМОТРЕНО

Председатель ПС

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Данченко Д.Ю.
Протокол №1 от «29» 08
23 г.

Прыткова Н.И.
Приказ №1 от «29» 08 23
г.

Данченко Л.Ю.
Приказ №59 от «29» 08 23
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «ОФП»
для обучающихся 5 - 9 классов на
2023-2024 год

П. Аграрный 2023

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов Ляха В.И. Зданевич А.А.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениями навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей

ребёнка

, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 5-8-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность

воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; **содействие** развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основных использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. **Уметь:**
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБЩУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа; **уметь:**
- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать без опасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; **использовать при обретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (1012м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленной быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и ширину (девочки); комбинацию движений одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мостик поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять

упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

5 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении и без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционно нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег в выполнении заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционно нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами и точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атак и без атак и вратаря.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение

из колонны по одному в колонну по четыре ребром, лбом, спиной; из колонны под два по четыре в колонну по одному разведением, слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие

координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук,

ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, сподскоками, приседаниями, споворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** снабивными большим мячом. **Девочки:** с

обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прямые прыжки с скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание и из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, снабивными

мячами. **Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок

прогнувшись (козел шириной,

высота 80-

100 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий

старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжок в длину с 7—

9 шагов разбега способом «согнув ноги». **Техника прыжка в высоту:** прыжок в высоту с 3—

5 шагов разбега способом «перешагивание». **Техника метания малого мяча:** метание

теннисного мяча с места на дальность отскока

от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность из заданного расстояния.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. **Развитие скоростно-**

силовых способностей: прыжки и многопрыжки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных**

и координационных способностей: эстафеты, старты из различных п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного

бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, точность приземления в зоны, метания различных снарядов из различных п. в цель на дальность.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке: стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционно нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением

и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Удары по мячу**

Установка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (полетящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии и с места из шага.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанным способом и точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра

вратаря. **Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционно нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атак и без атак и ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие

координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук,

ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, спрыжками, приседаниями, поворотами. **Общеразвивающие упражнения** с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: снабивным большим мячом **Девочки:** с

обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические**

упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя на ногах; кувырок вперед назад; длинный кувырок; стойка аналогово в руках. **Девочки:** мостик поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед назад, кувырок вперед с

подводящим прыжком

сверху вниз с приземлением. **Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, снабивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнутой ногой (козел) в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь) в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

пятствия, точность приземления в зоны, метания различных снарядов в различные п. в цель на дальность.

9 класс

Спортивные игры Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении и пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. **Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке. **Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Удар по мячу у остановки мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (полетящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш приближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами и точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. **Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атак и без атак и ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения.

Переход шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с поскоками, приседаниями, поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.**

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивными большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок перед трехшагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. **Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). *Легкая атлетика*

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гантелями, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-

силовых способностей: прыжки и многопрыжки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных**

и координационных способностей: эстафеты, старты из различных п., бег с ускорением, с

максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с

изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, точность приземления в зоны, метания различных снарядов из различных п. в цель на дальность.

Распределение учебного времени на различные виды программно-метериала (сетка часов)

№	Вид программно-метериала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	10			10	10
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12			12	12
1.3	Легкая атлетика	12			12	12
2	Итого	34			34	34

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «ОФП»

Д– демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К–полный комплект (для каждого ученика);

Ф–комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П–комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№п /п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
3	Рабочая программа по физической культуре	Д
4	Дополнительная литература для учителя	
5	Дидактические материалы по основным разделам предмета «физическая культура»	Ф
6	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
7	Дополнительная литература для обучающихся	
8	Технические средства обучения	
9	Музыкальный центр	Д
10	Аудиозаписи	Д
11	Учебно-практическое оборудование	
12	Козел гимнастический	П
13	Канат для лазанья	П
14	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
15	Мячи: набивные весом 1 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
16	Палка гимнастическая	К
17	Скакалка детская	К
18	Мат гимнастический	П
19	Гимнастический подкидной мостик	Д
20	Кегли	К
21	Обруч пластиковый детский	Д
22	Планка для прыжков в высоту	Д

23	Флажкиразметочные	Д
----	-------------------	---

24	Рулеткаизмерительная	К
25	Лыжи(скреплениямии палками)	П
26	Аптечка	Д

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009. **Учебники:**

Физическая культура 5–6–

7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 издание, Москва «Просвещение» 2010.

Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич

Физическая культура 8–

9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха А. А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 издание, Москва

«Просвещение» 2010.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема
	5 класс	
		I четверть
1	07.09	Техника безопасности на уроках ОФП
2	14.09	Комплекс упражнений на развитие подвижности
3	21.09	Комплекс упражнений на развитие скорости
4	28.09	Комплекс упражнений на развитие прыгучести
5	05.10	Комплекс упражнений на развитие ловкости
6	12.10	Комплекс упражнений на развитие координации
7	19.10	Кроссовая подготовка. Игры
8	26.10	Прыжковые упражнения (совершенствование)
		II четверть
9	16.11	Техника безопасности. Силовая гимнастика
10	23.11	Метание набивных мячей
11	30.11	Упражнения с гимнастическими гантелями
12	07.12	Силовая подготовка. Игры

13	14.12	Упражнения с гимнастической скакалкой
14	21.12	Прыжки с гимнастической скакалкой
15	28.12	Подтягивания. Отжимания. Игры
16	11.01	Силовая подготовка. Игры
		III четверть
17	18.01	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
18	25.01	Развитие выносливости
19	01.02	Силовая подготовка
20	08.02	Силовая подготовка
21	15.02	Лыжная подготовка
22	22.02	Лыжная подготовка
23	29.02	Лыжная подготовка
24	07.03	Силовая подготовка. Игры
25	14.03	Развитие координационных способностей. Игры
26	21.03	Развитие координационных способностей. Контроль физического состояния
		IV четверть
27	04.04	Техника безопасности на уроках легкой атлетики
28	11.04	Волейбол: игра в защите и нападении
29	18.04	Двусторонняя учебная игра
30	25.04	Кроссовая подготовка
31	02.05	Кроссовая подготовка
32	09.05	Кроссовая подготовка
33	16.05	Кроссовая подготовка
34	23.05	Кроссовая подготовка

№ п/п	Дата	Тема
	8 класс	
		II четверть
1	07.09	Беседа: «Предупреждение травматизма занятиях ОФП»
2	14.09	Беседа: «Самоконтроль гигиены занятиях ОФП»
3	21.09	Кроссовая подготовка. Игры на развитие координации
4	28.09	Кроссовая подготовка. Игры на развитие координации
5	05.10	Бег на выносливость до 2 км. Игры
6	12.10	Преодоление полосы препятствий. Игры
7	19.10	Развитие быстроты, скорости движения
8	26.10	Развитие выносливости
		III четверть
9	16.11	Правила соревнований и судейства
10	23.11	Физические упражнения на развитие силы
11	30.11	Скоростно-силовые упражнения. Игры
12	07.12	Силовая гимнастика. Игры
13	14.12	Силовая гимнастика. Игры
14	21.12	Силовая гимнастика. Игры
15	28.12	Челночный бег 5х10 м. Игры
16	11.01	Прыжки с гимнастической скакалкой
		IV четверть
17	18.01	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки
18	25.01	Гигиена лыжника. Смазка лыж
19	01.02	Попеременный двухшажный ход

20	08.02	Спускивразличныхстойках
21	15.02	Спуски,повороты,подъемы
22	22.02	Прохождениедистанции3км
23	29.02	Прохождениедистанции3км(результат)
24	07.03	Эстафетаналыжах.Игры
25	14.03	Силоваяподготовка.Игры
26	21.03	Силоваяподготовка.Игры
		IVчетверть
27	04.04	Волейбол:нападающийудар
28	11.04	Игразащитеинападении
29	18.04	Двусторонняя учебнаяигра
30	25.04	Кроссоваяподготовка
31	02.05	Кроссоваяподготовка
32	09.05	Кроссоваяподготовка
33	16.05	Кроссоваяподготовка
34	23.05	Кроссоваяподготовка

№ п/п	Дата	Тема
	9 класс	
		Iчетверть
1	07.09	Беседа:Предупреждениетравматизма
2	14.09	Кроссоваяподготовка.ЗОЖ-закаливание
3	21.09	Кроссоваяподготовка.Гигиеническиетребования
4	28.09	Кросс 1000м.Игры
5	05.10	Развитиесиловых,скоростно-силовыхкачеств
6	12.10	Мини-футбол.Техникаведения мяча
7	19.10	Перемещение игроков.Ударыпомячу
8	26.10	Двусторонняяучебнаяигравмини-футбол
		IIчетверть
9	16.11	Беседа:Перваяпомощьпри травмах
10	23.11	Правилапроведениясоревнований,судейство
11	30.11	Силоваягимнастика.Отжимание отпола
12	07.12	Силоваягимнастика.Подтягиваниенаперекладине
13	14.12	Сгибаниеиразгибаниетуловища
14	21.12	Подтягиваниееввесе.Игры
15	28.12	Подъемыипереворотынаперекладине
16	11.01	Подъемыипереворотынаперекладине
		IIIчетверть
17	18.01	Техникабезопасностинауракахлыжнойподготовки
18	25.01	Техникапопеременногодвухшажногохода
19	01.02	Одновременныйодношажныйход
20	08.02	Техникапопеременногодвухшажногохода
21	15.02	Совершенствованиепопеременныхходов
22	22.02	Гигиеналыжника.Смазкалыж
23	29.02	Эстафетаналыжах
24	07.03	Силоваяподготовка.Двусторонняяучебнаяиграв баскетбол
25	14.03	Развитиевыносливости.Игры
26	21.03	Двусторонняяучебнаяигравбаскетбол
		IVчетверть

27	04.04	Волейбол: нападающий удар
28	11.04	Игра в защите и нападении
29	18.04	Двусторонняя учебная игра
30	25.04	Кроссовая подготовка
31	02.05	Кроссовая подготовка
32	09.05	Кроссовая подготовка
33	16.05	Кроссовая подготовка
34	23.05	Кроссовая подготовка