

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**" Средняя общеобразовательная школа №8"**

**с. Уборка Чугуевского района Приморского края**

**МКОУ СОШ № 8 с.Уборка**

**РАССМОТРЕНО**

На МО учителей

МКОУ СОШ №8  
Приказ №165-А от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Абраимова Ю.И  
Приказ №165-А от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Щукина С.Р.  
Приказ №165-А от «30»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**ОФП 5-8 классы**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «**Основы физической подготовки**» для 5-7 классов составлена **на основе: программы** «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012; примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ **и в соответствии: с приказом** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897» **с приказом** Министерства образования Российской Федерации № 1312 от 9 марта 2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,

### **Направленность образовательной программы:**

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

### **Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)**

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность:** занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

**Адресат программы:** Данная программа разработана для группы: 5-8 классов, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

### **Цель физического воспитания:**

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи образовательной программы**

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
  - Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
  - Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
  - Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
  - Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
  - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
  - Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
  - Воспитание нравственных и волевых качеств;
  - Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
  - Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
  - Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
  - Развитие физических качеств и психических свойств личности.
- 
- Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

### **Отличительные особенности данной программы**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

### **Условия реализации программы**

Набор детей в группу осуществляется с 11-15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 15 человек.

#### Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

#### Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

#### Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

## **Кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным - педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала;
- Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

## **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися**

Общие:

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,

формирование правильной осанки и культуры движений.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

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

### Метапредметные результаты:

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

### Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Планируемые предметные результаты

1	Теоретические сведения	В течении учебного года
2	ОФП	34 часа
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.

8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.

14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.
15	овая тренировка 7-8 станций.
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.
	ИТОГО

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
11	Режим дня. Культурно массовая работа.
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
13	Контрольные упражнения.
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23	Режим дня. Открытый урок.
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
28	Личная гигиена. Открытый урок.
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.

### Тематическое планирование 7 класс

№/п	Тема занятий
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
	<b>Спортивные игры-4 часа</b>
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
	<b>Гимнастика-7 часов</b>
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.
14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.

16	Эстафеты с элементами гимнастики.
	<b>Спортивные игры- 13 часов</b>
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 5х5.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 5х5.
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами.
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.
33	Прыжковые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
- 10.Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.
- 11.Спортивный зал, спортивная площадка.





### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъема туловища. Наклоны.

14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.
15	Круговая тренировка 7-8 станций.
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.
	ИТОГО

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
11	Режим дня. Культурно массовая работа.
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
13	Контрольные упражнения.
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23	Режим дня. Открытый урок.
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
28	Личная гигиена. Открытый урок.
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.

## Тематическое планирование 7 класс

№/п	Тема занятий
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
	<b>Спортивные игры-4 часа</b>
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
	<b>Гимнастика-7 часов</b>
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.
14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.
16	Эстафеты с элементами гимнастики.
	<b>Спортивные игры- 13 часов</b>
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 5х5.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 5х5.

25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами.
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
	<b>Легкая атлетика-5 часов</b>
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.
33	Прыжковые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.

## Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятий
1	Общая и специальная физическая подготовка
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.
3	Техника выполнения акробатических упражнений
4	Техника выполнения акробатических упражнений
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.
8	Техника выполнения штрафного броска
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок
10	Выполнение комбинации по баскетболу.
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.
12	Подача мяча по зонам.
13	Спортивные игры (футбол)
14	Выполнение комбинации по футболу
15	Техника спринтерского бега.
16	Техника спринтерского бега.
17	Контрольные тесты и испытания
18	Контрольные нормативы
19	Кроссовая подготовка
20	Силовая подготовка
21	Спортивные игры (футбол)
22	Общая и специальная физическая подготовка
23	Контрольные испытания
24	Упражнения со скакалкой.
25	Гимнастическая полоса препятствий.
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.
28	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.
30	Подтягивание на перекладине.

31	Беговые упражнения.
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
33	Беговые упражнения.
34	Контрольные тесты и испытания

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

12. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
14. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
15. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
16. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
17. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
19. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
20. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
21. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.
22. Спортивный зал, спортивная площадка.