

Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район
Малынская основная школа №36

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МАЛЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №36",
Зверева Наталья Павловна, Директор
Сертификат
00d5fc290a152103fc89496113502e6eeb
Действителен с 6.06.2024 по 19.09.2025

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Зверева Н.П.

Приказ от «30»08.2024
№ 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного
направления
по общей физической подготовке (ОФП)
для 5-9 классов

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 28.08.2024г.

2024/2025 уч. год

1. Аннотация

Программа спортивно-оздоровительного направления курса «Общей физической подготовки» по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с учетом авторских программ по учебному предмету «Физическая культура» (Физическая культура. Рабочие программы. Примерная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4е изд. – М.: Просвещение, 2014),

Программа курса «Общей физической подготовки» по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет обучения (всего 170 часов), периодичность занятий 1 раз в неделю, 34 часа в год, с учётом требований, предъявляемых к содержанию программ Федеральными государственными образовательными стандартами. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий, предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов и нормативов ГТО, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

2. Результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Планируемые результаты

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

- участие обучающихся в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

3. Содержание курса

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

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают

скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам),

скольким комплексным, предусматривающим применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование

занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

5. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные (подвижные игры) игры.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка. (соревнования по ОФП)

Спортивные (подвижные) игры.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. Распределение учебного материала

№ п/п	Тема	Кол-во часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1.	Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
2.	Легкая атлетика	6	6	6	6	6
3.	Элементы игры в волейбол	10	10	10	10	10
4.	Элементы игры в баскетбол	10	10	10	10	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
Всего:		34	34	34	34	34

7. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
<i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i>			
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
6	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правила личной гигиены
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения

Гимнастика 4 часа			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
18	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Элементы игры в волейбол 10 часов			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
Легкая атлетика 3 часа			
32	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
34	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету

6 класс

№ урока	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подготовка к сдаче нормативов.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
<i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i>			
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
6	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правила личной гигиены
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<i>Гимнастика 4 часа</i>			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований

17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Элементы игры в волейбол 10 часов			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Знать и выполнять правила личной гигиены
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	Выполнять правильно эстафету
Легкая атлетика 3 часа			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО

7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Знать о достижениях спортсменов
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
5	Физическое развитие человека.	1	Знать о физической культуре
<i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i>			
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы

14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	Выполнять правила игры
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
Гимнастика 4 часа			
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.		Выполнять правильно заданные упражнения
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Гимнастические эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
20	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.	1	Уметь составлять комплексы упражнений
Элементы игры в волейбол 10 часов			
21	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1	Выполнять правила игры
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1	Выполнять правила игры
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
Знания о физической культуре 1 час			
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Знать о физической культуре

<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО

8 класс

№ урока	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
1	Техника безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
3	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Сдача нормативов ГТО.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
5	Планирование занятий физической культурой.	1	Уметь планировать занятия физической культурой
<i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i>			
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафеты
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Знать и выполнять упражнения

14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Гимнастика 4 часа			
16	Упражнения на развитие силы. Акробатические упражнения.		Выполнять правильно заданные упражнения
17	Упражнения на развитие силы. Акробатические упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Упражнения на развитие выносливости. Акробатические упражнения	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Акробатические упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
Знания о физической культуре 1 час			
20	Краткая характеристика спортивных игр.	1	Уметь давать характеристику
Элементы игры в волейбол 10 часов			
21	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1	Знать и выполнять правила игры
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1	Знать и выполнять правила игры
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований

<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
31	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь проводить самостоятельные занятия
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО

9 класс

№ урока	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
1	Техника безопасности. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
3	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Сдача нормативов ГТО.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
5	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Знать о здоровье
<i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i>			
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафеты
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
11	Подтягивание на перекладине. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	Выполнять правильно эстафеты
13	Контрольные упражнения. Баскетбольные передачи, броски в кольцо.	1	Знать и выполнять контрольные упражнения

14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<i>Гимнастика 4 часа</i>			
16	Упражнения на развитие силы. Акробатические упражнения.		Выполнять правильно заданные упражнения
17	Упражнения на развитие силы. Акробатические упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
18	Упражнения на развитие выносливости. Акробатические упражнения	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Акробатические упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
20	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Знать о доврачебной помощи
<i>Элементы игры в волейбол 10 часов</i>			
21	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
23	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные передачи и подачи.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Волейбольные эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1	Выполнять правильно задания
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1	Выполнять правильно задания

<i>Знания о физической культуре 1 час</i>			
31	Организация и проведение спортивных мероприятий.	1	Уметь проводить самостоятельные занятия
<i>Легкая атлетика 3 часа</i>			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	Знать и выполнять самостоятельно нормативы ГТО