

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрация МО Щёкинский район**

**Малынская основная школа №36**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
Григорьева Г. В.  
от «28» августа  
2023 г.  
Протокол №1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"МАЛЫНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА №36",  
Зверева Наталья Павловна, Директор  
30.08.23 15:53 (MSK) Сертификат  
1B865E8B5F33D8A6B06B060990AAD95B

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_ Н.П. Зверева  
№110 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

учитель: Акбаров У.М.

2023/2024 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),



сколько комплексный, предусматривающий 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.*

Общефизическая 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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i></b>			
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
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

<b><i>Гимнастика 4 часа</i></b>			
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
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
<b><i>Элементы игры в волейбол 10 часов</i></b>			
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
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
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подготовка к сдаче нормативов.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i></b>			
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
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
<b><i>Гимнастика 4 часа</i></b>			
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
<b>Элементы игры в волейбол 10 часов</b>			
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
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
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
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
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
<b>Легкая атлетика 3 часа</b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Знать о достижениях спортсменов
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
5	Физическое развитие человека.	1	Знать о физической культуре
<b><i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i></b>			
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, поднятие 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
<b>Гимнастика 4 часа</b>			
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
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
20	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.	1	Уметь составлять комплексы упражнений
<b>Элементы игры в волейбол 10 часов</b>			
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
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
1	Техника безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
5	Планирование занятий физической культурой.	1	Уметь планировать занятия физической культурой
<b><i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i></b>			
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
<b>Гимнастика 4 часа</b>			
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
<b>Знания о физической культуре 1 час</b>			
20	Краткая характеристика спортивных игр.	1	Уметь давать характеристику
<b>Элементы игры в волейбол 10 часов</b>			
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

<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
31	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Уметь проводить самостоятельные занятия
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
1	Техника безопасности. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
5	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Знать о здоровье
<b><i>Элементы игры в баскетбол 10 часов</i></b>			
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
<b><i>Гимнастика 4 часа</i></b>			
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
<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
20	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Знать о доврачебной помощи
<b><i>Элементы игры в волейбол 10 часов</i></b>			
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

<b><i>Знания о физической культуре 1 час</i></b>			
31	Организация и проведение спортивных мероприятий.	1	Уметь проводить самостоятельные занятия
<b><i>Легкая атлетика 3 часа</i></b>			
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