

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13»
г. Алексин Тульской области**

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
(протокол
от 30.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по УВР
_____А.В.Чичкевич

УТВЕРЖДЕНА
(приказ от 30.08.2023 № 170)
Директор _____С.В. Воронова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
для обучающихся 5-9 классов**

«Секция общефизической подготовки (ОФП)»

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «ОФП» разработана с целью реализации ООП ООО МБОУ «Гимназия № 13». Составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в структуру ООП ООО, Федеральных программ внеурочной деятельности, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура» в соответствии с учебным планом гимназии.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом гимназии на освоение программы внеурочной деятельности секции «ОФП» отводится с 5 по 9 класс по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 170 часов.

5 класс – 34 часа

6 класс – 34 часа

7 класс – 34 часа

8 класс – 34 часа

9 класс – 34 часа

Результаты освоения программы

Классификация результатов внеурочной деятельности

Первый уровень	приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни
Второй уровень	Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом
Третий уровень	Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (в открытом социуме, за пределами знакомой среды школы)

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

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты: Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, 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.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Организация контрольно-оценочной деятельности

Форма контроля	Вид
Промежуточный (по окончанию освоения)	Тестирование, контрольные задания, доклады.
Самооценка и самоконтроль	определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности

Содержание программы 5 класс

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

6 класс

Основы знаний.

Жесты судей игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.

Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общefизическая подготовка

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно-спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

7 класс

Основы знаний

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе соревнований.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общefизическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Упражнения с предметами.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

8 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу-крюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.

Игра по правилам

Общефизическая подготовка

Челночный бег.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры.

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Формы организации и виды деятельности

Направление	Виды деятельности	Форма организации
Спортивно-оздоровительное	Игровая Познавательная Спортивно-оздоровительная деятельность	секция, соревнования

Тематическое планирование

5 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	15
Баскетбол	13
Волейбол	5

6 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	16
Баскетбол	10
Волейбол	8

7 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	16
Баскетбол	10
Волейбол	8

8 класс

Название темы, раздела	Количество часов
------------------------	------------------

Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	16
Баскетбол	10
Волейбол	8

9 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	В процессе занятий
Легкая атлетика	16
Баскетбол	8
Волейбол	10

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»

5 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	ИОТ Высокий старт , линейные эстафеты	1
		2.	Высокий старт с опорой на одну руку, прыжки в длину с разбега	1
		3.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность	1
		4.	Бег 20 метров, упражнения на развитие скоростных качеств	1
		5.	Метание мяча на дальность, бег 30 метров	1
		6.	Бег 60 метров, упражнения на развитие силы	1
		7.	Метание мяча в цель, эстафеты, подвижные игры	1
		8.	Упражнения на развитие выносливости, бег 60 метров	1
		9.	ИОТ Передача мяча в парах, передвижения в баскетболе, челночный бег 6x10 метров	1
		10.	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи в тройках, парах, ведение мяча правой и левой рукой	1
		11.	Сочетание ведения и передачи мяча, челночный бег с ведением мяча	1
		12.	Челночный бег с ведением мяча, броски одной рукой сверху, броски в кольцо	1

		13.	Броски с точек, ведение в сочетании с передачей, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		14.	Броски в кольцо с точек, сочетание с ведением	1
		15.	Ловли и передача на месте и в движении, ведение мяча	1
		16.	Ловля и передача мяча в движении в сочетании с ведением	1
		17.	Передача мяча со сменой мест, броски сточек	1
		18.	Бросок после ведения, сочетание пройденных элементов	1
		19.	Упражнения на совершенствование пройденных элементов	1
		20.	Бросок после ведения, учебная игра по упрощенным правилам	1
		21.	Учебная игра по упрощенным правилам	1
		22.	ИОТ Стойки и перемещения волейболиста, упражнения с в/мячами	1
		23.	Передача мяча сверху, наброшенная партнером, подвижная игра «Пионербол»	1
		24.	Перемещения в тройке, передачи в парах на расстоянии 1-2м	1
		25.	Передачи у сетки в парах, через сетку, прыжковые упражнения. Учебная игра с заданием	1
		26.	Подвижная игра «Пионербол». Подвижные игры и эстафеты с предметами	1
		27.	ИОТ Упражнения на развитие двигательных качеств. Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения	1
		28.	Упражнения на скакалках, старт с различных исходных положений	1
		29.	Челночный бег 3*10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
		30.	Упражнения на пресс, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	1
		31.	Прыжки в длину с разбега, бег 60м, упражнения на силу	1
		32.	Бег 500м, упражнения на развитие силы	1
		33.	Бег 1500м без учета времени	1

		34.	Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты	1
--	--	-----	---------------------------------------------------	---

6 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	ИОТ Старт с опорой на одну руку, линейные эстафеты	1
		2.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность	1
		3.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега	1
		4.	Линейные эстафеты. Старт с опорой на одну руку	1
		5.	Старт с различных исходных положений, челночный бег 6/10м	1
		6.	Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы	1
		7.	Метание мяча на дальность, бег 500м, упр. на силу	1
		8.	Бег 1500м. Упражнения на развитие выносливости	1
		9.	ИОТ Эстафеты с б/б мячами, упражнения на овладение б/б мяча	1
		10.	Ловля и передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройках	1
		11.	Ведение мяча шагом и бегом, передачи со сменой мест	1
		12.	Передача мяча со сменой мест. Челночное ведение мяча	1
		13.	Броски в кольцо с точек, игра «Мяч капитану»	1
		14.	Учебная игра в б/б по упрощенным правилам	1
		15.	Броски в корзину с точек, штрафной бросок	1
		16.	Бросок после ведения, передачи в тройках в движении	1
		17.	Передача мяча по восьмерке. Челночное ведение мяча с броском в кольцо	1
		18.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
		19.	ИОТ Перемещения в волейболе, прием снизу двумя руками с набрасыванием партнеру, игра «Пионербол»	1
		20.	Передача с набрасыванием партнеру через сетку, игра «Пионербол»	1
		21.	Передачи в стену, передачи в парах, игра «Передал - садись»	1

		22.	Прямая нижняя подача мяча через сетку, прием снизу. Учебная игра «Пионербол	1
		23.	Передача с набрасыванием партнеру, прием снизу двумя руками	1
		24.	Закрепление пройденных элементов	1
		25.	Прямая нижняя подача. Прием снизу и сверху двумя руками	1
		26.	Учебная игра «Пионербол с заданием. Закрепление пройденных элементов	1
		27.	ИОТ Беговые упражнения, упражнения на пресс	1
		28.	Упражнения на развитие силы, подтягивания из виса	1
		29.	Медленный бег до 15 мин.. метание малого мяча в цель, линейные эстафеты	1
		30.	Прыжки в длину с разбега, упражнения на выносливость	1
		31.	Прыжки в длину с места, метание малого мяча, челночный бег 6x10 м	1
		32.	Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места.	1
		33.	Бег 1000 м., силовая подготовка	1
		34.	Подвижные игры, подведение итогов года	1

7 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	ИОТ Беговые упражнения. Низкий старт, линейные эстафеты этапом 40м.	1
		2.	Передача эстафетной палочки, бег 20м с низкого старта	1
		3.	Бег 60м с низкого старта, метание мяча на дальность с разбега	1
		4.	Метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега, бег 500м	1
		5.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, бег 1000м	1
		6.	Бег 1000м без учета времени, прыжковые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1

		7.	Прыжки в длину с разбега, бег 1500м, упражнения на развитие силы	1
		8.	Упражнения на развитие выносливости, бег 2000м без учета времени	1
		9.	ИОТ Ведение мяча. Стойки и перемещения в баскетболе, повороты на месте, эстафеты с предметами	1
		10.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Повороты на месте, ведение мяча с изменением направления	1
		11.	Ведение мяча с изменением высоты отскока, передачи одной рукой от плеча.	1
		12.	Броски по кольцу с точек, ведение мяча, передачи в движении в тройках	1
		13.	Бросок в кольцо после ведения, бросок после ловли мяча, штрафной бросок	1
		14.	Штрафной бросок, броски с трапеции, учебная игра	1
		15.	Бросок после ведения, штрафной бросок, передвижения защитника	1
		16.	Игра в защите, опека игрока, учебная игра на ограниченной площадке	1
		17.	Челночный бег с ведением мяча и броском в кольцо, броски с трапеции	1
		18.	Учебная игра в баскетбол	1
		19.	ИОТ Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача мяча	1
		20.	Нижняя прямая подача. Эстафеты, передача сверху двумя руками через сетку	1
		21.	Верхняя и нижняя прямая подача, передача снизу на дальнее расстояние	1
		22.	Передачи в движении, подача и прием подачи, учебная игра с заданием	1
		23.	Подача избранным способом, прием подачи, подводящие упражнения к нападающему удару	1
		24.	Подводящие упражнения к нападающему удару, блокирование, подача избранным способом	1
		25.	Система игры в защите при страховке нападающего	1

			игроком задней линии	
		26.	Учебная игра в волейбол	1
		27.	ИОТ Беговые упражнения. Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег 30 метров	1
		28.	Прыжковые упражнения со скакалкой, прыжки в длину с места	1
		29.	Упражнения на пресс, развитие стартовой реакции, упражнения на развитие силы	1
		30.	Низкий старт, бег 20м, передача эстафетной палочки	1
		31.	Метание гранаты на дальность, бег 500м	1
		32.	Прыжки в длину с разбега, бег 1000м	1
		33.	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1
		34.	Подведение итогов года, игры по выбору детей	1

8 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	ИОТ Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, низкий старт, эстафетный бег	1
		2.	Эстафетный бег, бег 20 м., упражнения на силу	1
		3.	Метание гранаты, упражнения на развитие выносливости	1
		4.	Низкий старт, эстафетный бег, прыжки в длину с места	1
		5.	Бег 500 м., подтягивание на перекладине	1
		6.	Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы	1
		7.	Бег 60 м с низкого старта, метание гранаты	1
		8.	Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	1
		9.	ИОТ Передача одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
		10.	Передача мяча по высокой траектории в движении, ловля катящегося мяча на месте	1
		11.	Передача мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Развитие координационных способностей	1
		12.	Передача мяча при встречном движении, сочетание с	1

			броском в кольцо, штрафной бросок	
		13.	Штрафной бросок, бросок от головы, бросок после ведения	1
		14.	Штрафной бросок. Челночное ведение мяча с броском в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств	1
		15.	Бросок с точек. Проходы к кольцу с броском	1
		16.	Ловля мяча отраженного от щита с броском в кольцо. Развитие координации	1
		17.	Совершенствование индивидуальных защитных действий	1
		18.	Быстрое нападение, учебная игра	1
		19.	ИОТ Верхняя передача и прием над собой в парах. Развитие координационных способностей	1
		20.	Прием мяча снизу над собой в парах. Силовая подготовка	1
		21.	Верхняя передача во встречных колоннах, в движении	1
		22.	Прием мяча снизу и сверху в движении. Учебная игра в волейбол	1
		23.	Нижняя прямая подача, защитные действия игроков	1
		24.	Защитные действия игроков при подаче. Игра "Пионербол" с элементами волейбола	1
		25.	Верхняя прямая подача, прием подачи с передачей в зону № 3	1
		26.	Учебная игра с заданием, подвижные игры	1
		27.	ИОТ Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения	1
		28.	Челночный бег 6/10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
		29.	Низкий старт и стартовый разгон, бег 20м с высокого старта	1
		30.	Бег 60м с низкого старта, прыжки в длину с разбега	1
		31.	Эстафеты этапом 50 м., прыжки в длину с разбега. Упражнения на силу	1
		32.	Метание гранаты, упражнения на развитие силы	1
		33.	Бег 500м, встречная эстафета	1

		34.	Бег 1000 м., метание гранаты. Развитие выносливости	1
--	--	-----	-----------------------------------------------------	---

9 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	ИОТ Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты	1
		2.	Метание гранаты на дальность, бег 60м	1
		3.	Бег 60 м. с низкого старта, прыжки в длину с места	1
		4.	Бег 100 м., метание гранаты, прыжок в длину с разбега	1
		5.	Челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега	1
		6.	Упражнения на пресс, бег 500м	1
		7.	Бег 1500м. Развитие силы	1
		8.	Прыжки на скакалках, подтягивание на перекладине, упражнения на выносливость	1
		9.	ИОТ Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе; передачи мяча	1
		10.	Ведение мяча, передачи в тройках, сочетание элементов	1
		11.	Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи мяча	1
		12.	Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча	1
		13.	Ведение в сочетании с передачей. Броски с точек. Ловля мяча в тройках	1
		14.	Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо	1
		15.	Ловля и передача одной рукой по высокой траектории	1
		16.	Передачи по восьмерке с броском в кольцо, опека игрока, штрафной бросок	1
		17.	ИОТ Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием, передача мяча в парах	1
		18.	Верхняя передача в тройках, прием снизу	1
		19.	Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах	1
		20.	Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку	1
		21.	Передачи во встречных колоннах через сетку, передача	1

			спиной вперед	
		22.	Передачи в прыжке, верхняя прямая подача	1
		23.	Верхняя прямая подача, прием подачи сверху	1
		24.	Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу	1
		25.	Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств	1
		26.	Учебная игра в волейбол с заданиями	1
		27.	ИЮТ Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места	1
		28.	Прыжки в длину с места, старт с различных исходных положений	1
		29.	Бег 20 м. Развитие силовых качеств	1
		30.	Низкий старт, бег 60м. Упражнения на развитие скорости	1
		31.	Тройной прыжок с разбега, бег 100м	1
		32.	Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки	1
		33.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения на развитие силы	1
		34.	Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1

Приложение 2.

Перечень используемых методических материалов

Физическая культура. 5 класс. *Матвеев А.П.* (2013)

Уроки физической культуры. 5-7 классы. Методические рекомендации. *Матвеев А.П.* (2017)

Физическая культура. 5-7 классы. *Виленский М.Я. и др.* (2013)

Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. *Федорова Н.А.* (2016)

Физическая культура. 8-9 классы. *Лях В.И., Зданевич А.А.* (2012)