



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Воскресенский муниципальный район**

**МОУ "СОШ с. Букатовка"**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании Педсовет №1</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам директора по УВР</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор</p>
<p>от «29» августа 2024 г.</p>	<p> Котова О.В. от «29» августа 2024 г.</p>	<p> Каренчук Л.В. № 85 от «31» августа 2024 г.</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности по «ОФП»

для обучающихся 1 – 4 классов

срок реализации :4 года

**с.Букатовка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (А.П. Матвеева.-М.; просвещения, 2014) всего 33 часа для 1 классов по 1 часу в неделю и 34 часа для 2-4 классов по часу в неделю. Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С.Маслов.-М.; просвещения,2014).

### Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Целью общей физической подготовки** во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и

точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

### **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

По окончании изучения курса (О.Ф.П.) в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоение школьниками умений (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

**Предметные результаты** включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, Утренняя зарядка, Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

**Возраст детей: с 7-11 лет**

**Срок реализации:** Программа рассчитана на три года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Форма и режим занятий:** Занятия будут проходить 1 час 1-2 классы в неделю и 1 час 3-4 классы в неделю. Численный состав группы 15 человек. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей). Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

## **Планируемые результаты**

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

- ✓ будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;
- ✓ будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);
- ✓ будет укреплено здоровье;
- ✓ будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;
- ✓ будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

### **Способы оценивания уровня достижения учащихся.**

В процессе освоения программы предусмотрена система контрольных испытаний, тесты, участие в соревнованиях, физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование). Проверка знаний через опрос, контрольные упражнения, тестирование, индивидуальная беседа и др.

### **Методы и приёмы проведения занятий:**

- ✓ Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- ✓ Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем, таблиц)
- ✓ Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

## Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

## Тематическое планирование 1класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни.
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1		Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м (зач.) Подвижные игры.	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение	1		

	техники медленного бега. Подвижные игры.			
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1		
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1		
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1		
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1		
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1		
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1		
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1		
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1		
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1		
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1		

19.	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
20.	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		
22	Строевые приемы. Изучение	1		

	техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.			
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1		
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1		
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1		
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1		
27	Обучение техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах.	1		
28	Совершенствование техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах, скользящим шагом.	1		
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Предвижение на лыжах	1		
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Предвижение на лыжах.	1		
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Обучение поворотов на лыжах.	1		
32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1		
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		

### Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения,



				эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1		
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1		
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		
11	Строевые приёмы. ОФП.	1		

	Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.			
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1		
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1		
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		
19	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		
22	Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники	1		

	передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.			
23	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1		
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
28	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1		
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1		
32	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1		
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1		
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега	1		

	с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.			
34	Строевые приёмы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11 мин. Подвижные игры.	1		
	ИТОГО	34		

### Тематическое планирование 3-4 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Дата	Задачи воспитательной работы
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Популяризация занятий физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1		
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1		
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища	1		

	за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.			
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1		
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1		
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1		
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		
19	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний.	1		

	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.			
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		
22	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
23	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
24	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		
27	Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
28	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники	1		

	высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Уч. игра футбол.			
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1		
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1		
32	Строевые приемы. Сдача контр. норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	1		
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1		
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1		
	ИТОГО	34		

#### Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.: М- «Просвещение» 2010
2. А.П. Матвеев. «Рабочая программа Физическая культура 1-4 классы».: М- «Просвещение» 2011
3. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность «Легкая Атлетика».: М- «Просвещение» 2011
4. В.И. Симаков «Футбол-комбинации в парах».: М-«Физкультура и спорт» 1980.
5. Методы исследования и оценка физического развития детей и подростков. Новосибирск 1996
6. Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатик «Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. М- «Владос» 2004
7. Е.А.Малков. «Подружись с «Королевой Спорта». – М.: Просвещение, 1991
8. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья-5 классы-М.: «Вако», 2004
9. А.Н.Никулькова «Школьная площадка». Новосибирск 2006

1. Сайт «Инфоурок»
2. Сайт INTOLIMP
3. Сайт NIK-SHAIL
4. Сайт – Moi- universitet
5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY
6. Сайт – Smartolimp

#### **Материально –техническое обеспечение**

1. Гимнастические маты
2. Баскетбольные мячи
3. Футбольный мяч
4. Волейбольный мяч
5. Гимнастические обручи
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Шведская стенка
9. Лыжи.

#### **Технические средства обучения**

1. Компьютер





**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Воскресенский муниципальный район**

**МОУ "СОШ с. Букатовка"**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании Педсовет №1</p> <hr/> <p>от «29» августа 2024 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам директора по УВР</p> <p></p> <hr/> <p>Котова О.В. от «29» августа 2024 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор</p> <p></p> <hr/> <p>Коренчук Л.В. № 85 от «31» августа 2024 г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности по «ОФП»

для обучающихся 5 – 9 классов

срок реализации :4 года

**с.Букатовка 2024**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Воскресенского муниципального района**

**МОУ "СОШ с. Букатовка"**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании Педсовет № _____ от «29» августа 2024 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам директора по УВР  Воробьева Т.М от «29» августа 2024 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор  Коренчук Л.В от «31» августа 2024 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

**по общефизической подготовке**

**Учитель физической культуры  
Черник Наталья Андреевна**

с.Букатовка 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях (2014г.,)

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Обоснование необходимости программы.**

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.*

*Ж.-Ж. Руссо*

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия;

распространение нездоровых привычек. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на

основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег,
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать

рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

### **Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, ---- обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих ---- формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры.

Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

#### **Спортивные игры:**

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения: Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

### Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### Ожидаемые результаты.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

#### Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Основы знаний	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
4	Лёгкая атлетика	6	6	6	6	6
5	Футбол	9	9	9	9	8
6	Волейбол	8	8	8	8	8
7	Баскетбол	8	8	8	8	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ 5-9 класс

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Гимнастика с элементами акробатики			4	
2	Лёгкая атлетика	3			3
3	Футбол	4			5 (9 кл. 4ч.)



4	Баскетбол	1	7		
5	Волейбол		1	7	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8 (9кл. 7ч.)</b>

### Тематическое планирование 5-9 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	<b>04.09</b>	
	2	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	<b>11.09.</b>	
	3	3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	<b>18.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	<b>25.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	<b>02.10.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	<b>09.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	<b>16.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	<b>23.10.</b>	
	9	2	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	<b>06.11.</b>	
	10	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	<b>13.11.</b>	
	11	4	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	<b>20.11.</b>	
	12	5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	<b>27.11.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>04.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком.	<b>11.12.</b>	

			Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>18.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. (у)	<b>25.12.</b>	
	17	2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>15.01.</b>	
	18	3	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>22.01.</b>	
	19	4	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>29.01.</b>	
	20	5	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	<b>05.02.</b>	
	21	6	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>12.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>19.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>26.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у)	<b>05.03.</b>	
	25	2	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	<b>12.03.</b>	
	26	3	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	<b>19.03.</b>	
	27	4	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	<b>02.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств .Эстафета.	<b>09.04.</b>	
	29	2	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	<b>16.04.</b>	
	30	3	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание .Футбол.	<b>23.04.</b>	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>30.04.</b>	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча	<b>07.05.</b>	

			(по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	<b>14.05.</b>	
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	<b>21.05.</b>	
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	<b>23.04.</b>	

Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>16.04.</b>	<b>Упл.</b>
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		<b>Упл.</b>
	34	4	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	<b>23.05.</b>	
	35	5	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	<b>23.05</b>	<b>Упл.</b>

Используемая литература:

Авторы:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура( М.2014г.) «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. “Просвещение”,(2014:)

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,( 2014);

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 7-9 класса, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», (2014 г.)

Учебник Физическая культура для учащихся 5-7 классов, Виленский М. Я., М., «Просвещение», 2012г.

Дополнительная литература Уроки физической культуры в школе, Феникс, Ростов-на-Дону, 2005г.

Занятие ОФП в 7-9 классе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 35 часов в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи –

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;

- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

#### Содержание учебного материала занятий ОФП в 7-9 классе

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения.

Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

#### **Тематическое планирование 7класс**

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание	<b>02.09.</b>	

атлетика (3ч.)			занятий Понятие о физической культуре.		
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	<b>09.09.</b>	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м . ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	<b>16.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	<b>23.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	<b>30.09.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	<b>07.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	<b>14.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	<b>21.10.</b>	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	<b>11.11.</b>	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	<b>18.11.</b>	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча	<b>25.11.</b>	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	<b>02.12.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>09.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>16.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>23.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	<b>09.01.</b>	
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	<b>10.01.</b>	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	<b>13.01.</b>	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.	<b>20.01.</b>	

	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	<b>27.01.</b>	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).	<b>03.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>10.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>17.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	<b>02.03.</b>	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	<b>16.03.</b>	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	<b>30.03.</b>	
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	<b>06.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>13.04.</b>	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	<b>20.04.</b>	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	<b>27.04.</b>	<b>Упл.</b>
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>18.05.</b>	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)		
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).		

### Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>04.09.</b>	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	<b>11.09.</b>	

	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.	<b>18.09.</b>	
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	<b>25.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	<b>02.10.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	<b>09.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	<b>16.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	<b>23.10.</b>	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	<b>06.11.</b>	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.	<b>13.11.</b>	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча	<b>20.11.</b>	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	<b>27.11.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>04.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>11.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>18.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	<b>25.12.</b>	
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	<b>15.01.</b>	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	<b>22.01.</b>	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.	<b>29.01.</b>	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	<b>05.02.</b>	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры	<b>12.02.</b>	



			(Одиночное блокирование).		
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>19.02.</b>	
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>26.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	<b>04.03.</b>	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	<b>11.03.</b>	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	<b>18.03.</b>	
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	<b>01.04.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>08.04.</b>	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	<b>15.04.</b>	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	<b>22.04.</b>	
Футбол (5ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>29.04.</b>	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	<b>06.05.</b>	
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	<b>13.05.</b>	
	34	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	<b>20.05.</b>	
	35	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).	<b>27.05</b>	

### Тематическое планирование 9 класс

Наименование раздела программы	№ п.п	№ п.т	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>03.09.</b>	
	2	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.	<b>10.09.</b>	
	3	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м . ОРУ. СБУ Метание	<b>17.09.</b>	

			м/м , кроссовая подготовка.		
Футбол (4ч.)	4	1	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	<b>24.09.</b>	
	5	2	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)	<b>01.10.</b>	
	6	3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	<b>08.10.</b>	
	7	4	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	<b>15.10.</b>	
Баскетбол (8ч.)	8	1	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	<b>22.10.</b>	
	9	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	<b>05.11.</b>	
	10	3	ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку .	<b>12.11.</b>	
	11	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча	<b>19.11.</b>	
	12	5	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	<b>26.11.</b>	
	13	6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	<b>03.12.</b>	
	14	7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	<b>10.12.</b>	
	15	8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	<b>17.12.</b>	
Волейбол (8ч.)	16	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.	<b>24.12.</b>	
	17	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	<b>14.01.</b>	
	18	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).	<b>21.01.</b>	
	19	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.	<b>28.01.</b>	
	20	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)	<b>04.02.</b>	
	21	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).	<b>11.02.</b>	
	22	7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая,	<b>18.02.</b>	

			боковая подача.		
	23	8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	<b>25.02.</b>	
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	1	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	<b>03.03.</b>	
	25	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	<b>10.03.</b>	
	26	3	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	<b>17.03.</b>	
	27	4	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.	<b>31.03.</b>	
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	<b>07.04.</b>	
	29	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	<b>14.04.</b>	
	30	3	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	<b>21.04.</b>	
Футбол (4ч.)	31	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.	<b>28.04.</b>	
	32	2	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	<b>12.05.</b>	
	33	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)	<b>19.05.</b>	<b>Упл.</b>
	34	4	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.		