

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании предметной  
кафедры «Здоровье»  
Протокол №1  
от «26» августа 2022г.  
Заведующий кафедры  
/Ростовщикова Е.П./

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора по  
УВР  
/Девяткина О.А./  
от «26» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Школа № 47»  
/Прокопченко И.В./  
Приказ № 166-ОД  
от «29» августа 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
5-9 класс**

**Составители:**

Ростовщикова Е.П.  
Борисова Е.М.

**Тольятти, 2022г.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями) на основе ООП ООО МБУ «Школа №47».

Программа составлена на основе «Примерных программ внеурочной деятельности В.А. Горского М., «Просвещение», 2011г. в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

. и рабочей программы «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы М., «Просвещение» 2014г

Программа рассчитана на один год обучения и позволяет начать реализацию с любого класса 5,6,7,8,9.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- установка на здоровый образ жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

##### **Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

#### **Коммуникативные УУД**

##### **Обучающийся научится:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

#### **Познавательные УУД**

##### **Обучающийся научится:**

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

– прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 класс

**Гигиена, врачебный контроль, травматизм.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма.

**Самоконтроль, техника безопасности.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

### Общая физическая подготовка

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками).

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

**Ритмическая гимнастика.** *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

*Упражнения для туловища.*

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

*Упражнения для ног.*

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

*Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).*

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

**Прыжки** на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

**Метание.** Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Силовая подготовка.** При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

**Подвижные игры** «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лезаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Значение ОФП для здоровья.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.	0,25	0,75	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.		1	1		
4.	Развитие координации. Игры.		1	1		
5.	Прыжки в длину, высоту, сои скакалкой. Игры.		1	1		
6.	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
7.	Метания в цель и на дальность. Игры.		1	1		

8.	Футбол. Правила игры в футбол. Передвижения, удары по мячу ногой. Удар после остановки, ведения.		1	1		
9.	Удары на точность. Удар носком, внутренней стороной стопы.		1	1		
10.	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.		1	1		
11.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча.		1	1		
12.	Отбор мяча, перехват, игра в мини футбол.		1	1		
13.	Упражнения для верхне-плечевого пояса.		1	1		
14.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	0,5	0,5	1		
15.	Комбинация из разученных элементов в парах.		1	1		
16.	Игра по упрощённым правилам.		1	1		
17.	Соревнования между классами. Игра по упрощённым правилам.		1	1		
18.	Развитие силовых способностей. Игры.	0,25	0.75	1		
19.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная

20.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
21.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
22.	Развитие силовых способностей. Игры.		1	1		
23.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Подъём туловища из положения лёжа. Игры.		1	1		
25.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
26.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
27.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
28.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
29.	Развитие гибкости. Игры.		1	1		
30.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
31.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
32.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
33.	Развитие ловкости. Игры.		1	1		
34.	Соревнования между классами. Игры.		1	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6 класс

**Гигиена, врачебный контроль, травматизм.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

**Самоконтроль, техника безопасности.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из вися, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

**Ритмическая гимнастика.** *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

*Упражнения для туловища.*

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

*Упражнения для ног.*

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

*Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).*

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

*Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

*Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Силовая подготовка.** При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

**Подвижные игры.** «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лзаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

**Тематическое планирование  
6 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Высокий старт. Развитие быстроты. Игры.	0,25	0,75	1		
3.	Распорядок дня и двигательный режим. Низкий старт. Игры на развитие быстроты.	0,25	0.75	1		
4.	Развитие выносливости. Игры с длительным бегом.		1	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
5.	Развитие координации. Игры на внимание и координацию.		1	1		
6.	Совершенствование прыжковых упражнений. Игры с прыжками.		1	1		
7.	Выполнение контрольных нормативов: бег 30 м. прыжок в длину с места.		1	1		
8.	Совершенствование метания. Игры с элементами метания.		1	1		
9.	«Перестрелка», мини футбол.		1	1		
10.	«Пионербол», развитие выносливости.		1	1		
11.	Прыжки на скакалке, игры с прыжками.		1	1		
12.	Игра в «Стритбол»		1	1		



					спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
13.	Игра « Лапта»		1	1		
14.	Совершенствование изученных элементов.		1	1		
15.	Игра « Лапта»		1	1		
16.	Игра « Лапта», соревнования между классами.		1	1		
17.	Укрепление мышц верхне-плечевого пояса.		1	1		
18.	Игра «Перестрелка», «Лапта».		1	1		
19.	Соревнование между классами. Игры.		1	1		
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,751	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0.75	1		
22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
24.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
25.	Выполнение контрольных нормативов. Подъём туловища из положения лёжа. Игры.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1	Спортивно-	

28.	Преодоление полосы препятствий.		1	1	спортивная секция	оздоровительная
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Преодоление полосы препятствий.		1	1		
31.	Преодоление полосы препятствий.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений с гантелями.			1		
34.	Соревнования между классами.			1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 7 класс

**Гигиена, врачебный контроль, травматизм.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

**Самоконтроль, техника безопасности.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками), с партнером.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

**Ритмическая гимнастика.** *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

*Упражнения для туловища.*

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

*Упражнения для ног.*

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

*Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).*

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

*Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

*Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Силовая подготовка.** При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

**Подвижные игры** «Салки», «Ловкие ребята», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

## Тематическое планирование

### 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях ОФП.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Финиширование. Развитие быстроты. Игры на	0,25	0,75	1		

	развитие быстроты				Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Выносливость и ее значение для здоровья. Игры с длительным бегом	0,25	0.75	1		
4.	Челночный бег. Игры на внимание и координацию		1	1		
5.	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками		1	1		
6.	Контрольные нормативы: бег 30м, прыжок в длину с места.		1	1		
7.	Техника метания. Игры с элементами метания		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
9.	Метание в цель, игра «Салки»		1	1		
10.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
11.	Перестрелка, лапта		1	1		
12.	Полоса препятствий, кросс		1	1		
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1		
14.	Упражнения с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1		
15.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1		
16.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		
17.	Упражнения в парах.		1	1		

	Подвижные игры				спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки	0,25	0.75	1		
19.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры		1	1		
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,75	1		
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	0,5	0,5	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		

33.	Комплекс упражнений со скакалками.			1		
34.	Соревнования между классами. Игры			1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 8 класс

**Гигиена, врачебный контроль, травматизм.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

**Самоконтроль, техника безопасности.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками), с партнером.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

**Ритмическая гимнастика.** *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

*Упражнения для туловища.*

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

*Упражнения для ног.*

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

*Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).*

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

*Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

*Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Силовая подготовка.** При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

**Подвижные игры.** «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Личная гигиена в процессе занятиями физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях ОФП	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	0,25	0,75	1		
3.	Игры с длительным бегом.	0,25	0.75	1		
4.	Челночный бег. Игры на внимание и координацию.		1	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
5.	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками.		1	1		
6.	Контрольные нормативы:		1	1		

	бег 30м., прыжок в длину с места.				спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
7.	Игры с элементами метания.		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
9.	Метание в цель, игра в «Салки»		1	1		
10.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
11.	«Перестрелка», лапта		1	1		
12.	Полоса препятствий		1	1		
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1		
14.	Упражнение с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1		
15.	Упражнение в парах подвижные игры		1	1		
16.	Развитие выносливости, мини - футбол		1	1		
17.	Упражнение в парах подвижные игры		1	1		
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.	0,25	0,75	1		
19.	Соревнование между классами. Подтягивание на перекладине. Игры	0,25	0,75	1		



20.	Развитие способностей силовых методом круговой тренировки.	0,25	0,751	1		
21.	Развитие способностей силовых методом круговой тренировки.	0,25	0.75	1		
22.	Развитие способностей силовых методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Нормативы: подтягивание на перекладине. Игры		1	1		
24.	Нормативы: подъём туловища из положения лёжа. Игры		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений со скакалками			1		
34.	Соревнования между классами. Игры.			1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>34</b>		

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 9 класс

**Гигиена, врачебный контроль, травматизм.** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

**Самоконтроль, техника безопасности.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками), с партнером.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Силовые упражнения.* Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

*Упражнения на преодоление собственного веса:* для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

**Ритмическая гимнастика.** *Упражнения для мышц шеи.*

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднимание плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

*Упражнения для туловища.*

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперед с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперед с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

*Упражнения для ног.*

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперед, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперед назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

*Упражнения в партере (для мышц туловища и ног).*

**Легкая атлетика.** Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в

медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

*Прыжки* на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

*Метание.* Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

**Силовая подготовка.** При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

**Подвижные игры.** «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего часов	Формы деятельности	Виды деятельности
		Теория	практика			
1.	Техника безопасности на занятиях ОФП.	1	0	1	Беседа, лекция	познавательная
2.	Развитие быстроты. Игры на развитие быстроты	0,25	0,75	1		
3.	Выносливость и ее значение для здоровья. Игры с длительным бегом	0,25	0.75	1		
4.	Скандинавская ходьба.		1	1	Спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
5.	Техника скандинавской ходьбы.		1	1		
6.	Прохождение дистанции до 1км.		1	1		
7.	Техника метания. Игры с элементами метания		1	1		
8.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1		

9.	Метание в цель, игра «Меткий стрелок»		1	1	спортивная секция	Спортивно-оздоровительная		
10.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1				
11.	Перестрелка, лапта		1	1				
12.	Полоса препятствий, кросс		1	1				
13.	Прыжки на скакалке, «Стритбол»		1	1				
14.	Упражнения с предметами для укрепления мышц рук	0,5	0,5	1				
15.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1				
16.	Развитие выносливости, мини-футбол		1	1				
17.	Упражнения в парах. Подвижные игры		1	1				
18.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки		1	1				
19.	Соревнования между классами. Подтягивание на перекладине. Игры		1	1			спортивная секция	Спортивно-оздоровительная
20.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1				
21.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1				

22.	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки.		1	1		
23.	Контроль нормативов: подтягивание на перекладине. Игры.		1	1		
24.	Контроль нормативов: подъем туловища из положения лежа. Игры.		1	1		
25.	Упражнения на развитие гибкости.		1	1		
26.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
27.	Развитие гибкости.		1	1		
28.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
29.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		1	1		
30.	Полоса препятствий.		1	1		
31.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
32.	Комплекс упражнений с гантелями.		1	1		
33.	Комплекс упражнений со скакалками.			1		
34.	Соревнования между классами. Игры			1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>		