

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2023 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена Приказ № 432 от 30 августа 2023 г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5 - 9 классов
на 2023-2024 учебный год**

Составители: Алдашкина Т.В., Щукин В.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана на основе ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на ступени основного общего образования и как третий час учебного предмета «Физическая культура» (п.10.20.СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»).

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

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- 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;
- 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;

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, 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.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются:

- 1) решение технико-тактических задач;
- 2) участие в соревнованиях;
- 3) знакомство с литературой, связанной с физической культурой и спортом;
- 4) индивидуальная работа, работа в группах, в команде;

Методы обучения:

- 1) словесный
- 2) игровой
- 3) частично поисковый, исследовательский,
- 4) объяснительно-иллюстративный.

Во внеурочной учебной деятельности базовыми являются следующие технологии, основанные на: уровневой дифференциации обучения, реализации деятельностного подхода. Межпредметные связи курса тесно связаны с уроками биологии, истории.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной

культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

5 класс.

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат..

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

Смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над

собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол

6 класс

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полушпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа,

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двужажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача

мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.

7 класс

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат;

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Лыжные гонки На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты

переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

8 класс

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения:* Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: Вис согнувшись и прогнувшись. Из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и вися махом назад соскок. Подтягивание в вися (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег

30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние,

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

9 класс

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис

согнувшись.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Мальчики: подтягивание в висе; размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. В упоре лежа хлопки ладонями. .
6. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
7. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
8. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
9. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
10. Сгибание разгибания рук в упоре лежа
11. Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа “на возвышение”
12. Упражнения для мышц брюшного пресса
13. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах
14. Приседы с партнером, сидящим на плечах
15. Приседания на одной ноге
16. Лазание по канату
17. Подтягивание на перекладине

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8

выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты

9. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно - связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание

увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Контрольные испытания, соревнования.

Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	10	10	10	10	10
2	Гимнастика с основами акробатики	7	7	7	7	7
3	Лыжные гонки	8	8	8	8	8
4	Баскетбол	5	5	5	5	5
5	Волейбол	5	5	5	5	5
	ВСЕГО:	34	34	34	34	34

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 5 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.	1
2		Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
3		Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м.	1
4		Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Передачи мяча сверху. Эстафеты.	1
6		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7		Передачи мяча сверху. Эстафеты.	1
8		Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены.	1
9		Игра пионербол.	1
Гимнастика (7 часов)			
10		ОРУ, круговая тренировка.	1
11		Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись.	1
12		Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1
13		Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	1
14		Кувырки вперед и назад слитно.	1
15		Гимнастическая полоса препятствий.	1
16		Эстафеты с элементами гимнастики.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Попеременный двушажный ход.	1
18		Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	1
19		Одновременный бесшажный ход.	1
20		Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	1
21		Подъем «полу елочкой».	1
22		Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	1
23		Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
24		Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	1
Баскетбол (5 часов)			
25		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Двухсторонняя игра.	1
26		Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате.	1
27		Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств	1
28		Двухсторонняя игра в мини – баскетбол.	1

29		Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. Игра	1
Легкая атлетика (5 часов)			
30		Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг).	1
31		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1
33		Метание мяча в цель. Кроссовая подготовка	1
34		Бег 100м. Кроссовая подготовка.	1
		ИТОГО	34

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 6 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
2		Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
3		Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
4		Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6		Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении .Игра пионербол с элементами волейбола.	1
7		Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении .Игра пионербол с элементами волейбола.	1
8		Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1
9		Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	1
Гимнастика (7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.	1
11		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей	1
12		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей	1
13		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	1
14		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	1

15		ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1
16		ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	1
18		Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	1
19		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета	1
20		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета	1
21		Подъем «полу елочкой». Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	1
22		Подъем «полу елочкой». Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	1
23		Торможение «плугом»; повороты переступанием.. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
24		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
Баскетбол (5 часов)			
25		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных).	1
26		Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
27		Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1

28		Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
29		Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
Легкая атлетика (5 часов)			
30		Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростносиловых способностей.	1
31		Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
32		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
33		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
34		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
		ИТОГО	34

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 7 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2		Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
3		Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1
4		Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6		Прием мяча с верха и снизу, у стены. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
7		Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	1
8		Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	1
9		Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	1
Гимнастика (7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат	1
11		Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат	1
12		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	1

13		Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из вися лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	1
14		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	1
15		ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	1
16		ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Попеременный душой ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	1
18		Попеременный душой ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	1
19		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты.	1
20		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты.	1
21		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
22		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	1
23		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	1
24		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	1
Баскетбол (5 часов)			
25		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	1

26		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	1
27		Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
28		Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
29		Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1
Легкая атлетика (5 часов)			
30		Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31		Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
32		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1
33		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
34		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1
		ИТОГО	34

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 8 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2		Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
4		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра волейбол	1
6		Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра волейбол	1
7		Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	1
8		Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	1
9		Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	1
Гимнастика (7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1
11		ОРУ с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
12		ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости.	1
13		ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями (М), танцевальные упражнения (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из вися вис углом.	1
14		ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах	1
15		ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упражнения в равновесии (Д).	1

16		ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	1
18		Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	1
19		Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	1
20		Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	1
21		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	1
22		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	1
23		Торможение «плугом»; повороты переступанием.. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	1
24		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	1
Баскетбол (5 часов)			
25		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра. Терминология баскетбола.	1
26		Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола.	1
27		Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29		Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1
Легкая атлетика 5часов)			
30		Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.	1
31		Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
32		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
33		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1
34		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1
		ИТОГО	34

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 9 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Техника безопасности. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2		Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
4		Кроссовая подготовка.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра волейбол.	1
6		Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием, передача мяча в парах	1
7		Верхняя передача в тройках, прием снизу.	1
8		Передачи во встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед.	1
9		Верхняя прямая подача, прием подачи сверху.	1
Гимнастика (7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1
11		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки).	1
12		ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости.	1
13		ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.	1
14		ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах.	1
15		ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упражнения в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильной осанки.	1

16		ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1
Лыжные гонки (8 часов)			
17		Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа.	1
18		Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа.	1
19		Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	1
20		Коньковый ход. повороты переступанием в движении; спуски; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа. от урока к уроку. Эстафета	1
21		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	1
22		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	1
23		Торможение «плугом»; повороты переступанием. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	1
24		Торможение «плугом»; повороты переступанием.	1
		Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	
Баскетбол (5 часов)			
25		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
26		Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола.	1
27		Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29		Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1
Легкая атлетика (5 часов)			
30		Бег 30, 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.	1
31		Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1
32		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1
33		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м.	1
34		Кроссовая подготовка	1

	ИТОГО	34
--	--------------	-----------