**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования «Ульяновский государственный**

**педагогический университет имени И.Н. Ульянова»**

**(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)**

**Факультет образовательных технологий и непрерывного образования**

**Кафедра специального и профессионального образования, здорового и безопасного образа жизни.**

**Итоговая аттестационная работа**

по теме

**« Программа внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка» на основании ФГОС.»**

**Выполнил:**

**Слушатель курсов гр. ФК-1  
 учитель физической культуры  
 высшей квалификационной категории**

**МБОУ « Кротовская средняя школа»  
 Мердеев Геннадий Александрович**

**Ульяновск – 2020г.**

***Пояснительная записка***

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 класса разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
2. Закон об образовании от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ
3. Федеральный государственный стандарт Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования  
   Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» начало действия документа - [21.02.2015](consultantplus://offline/ref=E4739871CCE9A1E6AD15EEABE37A3A7DC7A5AD3FF3381321798EA69F9D8537765D10DAFB9151CBt4O6R)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10
7. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296

8. Рабочая программа Физическая культура. 5-9классы. (В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015 год.

9. Примерная программа по учебным предметам Физическая культура. 5-9 классы (М.. : Просвещение, 2015 год)

10. С изменением требований к рабочим программам учебных предметов в ФГОС ООО на основании приказа №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №189»

11 Приказа Министерства образования и науки от 17.12.2010 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования». С изменением требований к рабочим программам учебных предметов в ФГОС ООО на основании приказа №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный основного общего образования утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №189»

12.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

13.Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

14.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

1. .Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. №540.

**Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого классапоможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**Место внеурочной деятельности в учебном плане** – на курс **«Общая физическая подготовка»** в 5-9 классах отводится 170 часов (34 часа в год, 1 час в неделю)

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, которой дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительному направлению может рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается мотивация учащихся на ведения здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимое условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников среднего звена. В основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношения собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников среднего звена.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**1**. ***Формирование***:

- представление о: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влияние эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирования осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости ( беговые упражнения)

б) укрепления основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений;

***2. Обучение:***

**-** осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранить и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;

- элементарным навыкам разгрузки ( релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенции**учащихсяпо курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность выбрать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включатся в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информации в доступной, эмоциональной-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживании;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

- находить ошибки при выполнения учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движения, выделить и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценить красоту телосложения и осанку, сравнить их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнить двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программа по курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения;

- организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовать и проводить игры с разной целевой направленности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнить технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

**Содежание курса**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Физическое развитие человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.Здоровье и здоровый образ жизни.Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Спортивно-оздоовительная деятельность**

**1.Гимнастика с основами акробатики.**  Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинация. Опорные прыжки. Упражнения и комбинация на гимнастической бревне или на скамейке (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Лазанье по канату.

**2. Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30м, бег на 60м, бег на 1,5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.

**3.** **Лыжные гонки.** Правила техники безопасности.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4. Спортивные игры.** Правила техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**  Развитее гибкости, координации движений, силы , выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Спортивные игры.** Развитее координации движений, быстроты, выносливости.

**Результаты освоения курса.**

**Личностные –** включает в себе готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировать их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиция в деятельности, социальные компетенция, правосознание, способность к осознанию к российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные -** включает в себе освоенные обучающимися предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуальной образовательной траектории.

**Предмедные -** включает в себе освоенные обучающиеся в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по, получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Требования к усвоения учебной программы**

**Выпускник научится.**

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости)

Выполнять акробатические комбинация из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможения.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол. В условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научится:***

*Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке для учащихся 5 класса*

***6 класс***

**Знания о физической культуре**

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Самонаблюдение и самоконтроль.

**Спортивно-оздоовительная деятельность**

**1.Гимнастика с основами акробатики.**  Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинация. Опорные прыжки. Упражнения и комбинация на гимнастической бревне или на скамейке (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Лазанье по канату.

**2. Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30м, бег на 60м, бег на 1,5 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность.

**3.** **Лыжные гонки.** Правила техники безопасности.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4. Спортивные игры.** Правила техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол и футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**  Развитее гибкости, координации движений, силы , выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Спортивные игры.** Развитее координации движений, быстроты, выносливости.

**Результаты освоения курса.**

**Личностные –** включает в себе готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировать их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиция в деятельности, социальные компетенция, правосознание, способность к осознанию к российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные -** включает в себе освоенные обучающимися предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуальной образовательной траектории.

**Предмедные -** включает в себе освоенные обучающиеся в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по, получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Требования к усвоения учебной программы**

**Выпускник научится.**

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости)

Выполнять акробатические комбинация из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможения.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и футбол. В условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научится:***

*Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке для учащихся 6 класса*

***7 класс***

**Знания о физической культуре**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Спортивно-оздоовительная деятельность**

**1.Гимнастика с основами акробатики.**  Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинация. Опорные прыжки. Упражнения и комбинация на гимнастической бревне или на скамейке (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Лазанье по канату.

**2. Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30м, бег на 60м, бег на 2 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность.

**3.** **Лыжные гонки.** Правила техники безопасности.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4. Спортивные игры.** Правила техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол и футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**  Развитее гибкости, координации движений, силы , выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Спортивные игры.** Развитее координации движений, быстроты, выносливости.

**Результаты освоения курса.**

**Личностные –** включает в себе готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировать их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиция в деятельности, социальные компетенция, правосознание, способность к осознанию к российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные -** включает в себе освоенные обучающимися предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуальной образовательной траектории.

**Предмедные -** включает в себе освоенные обучающиеся в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по, получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Требования к усвоения учебной программы**

**Выпускник научится.**

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости)

Выполнять акробатические комбинация из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках ( в высоту и в длину) и метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможения.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и футбол. В условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научится:***

*Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке для учащихся 7 класса*

***8 класс***

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Спортивно-оздоовительная деятельность**

**1.Гимнастика с основами акробатики.**  Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинация. Опорные прыжки. Упражнения и комбинация на гимнастической бревне или на скамейке (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Лазанье по канату.

**2. Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30м, бег на 60м, бег на 2 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег на определенной дистанции.

**3.** **Лыжные гонки.** Правила техники безопасности.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4. Спортивные игры.** Правила техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол , футбол и мини-футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**  Развитее гибкости, координации движений, силы , выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Спортивные игры.** Развитее координации движений, быстроты, выносливости.

**Результаты освоения курса.**

**Личностные –** включает в себе готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировать их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиция в деятельности, социальные компетенция, правосознание, способность к осознанию к российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные -** включает в себе освоенные обучающимися предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуальной образовательной траектории.

**Предмедные -** включает в себе освоенные обучающиеся в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по, получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Требования к усвоения учебной программы**

**Выпускник научится.**

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости)

Выполнять акробатические комбинация из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках ( в высоту и в длину) и метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможения.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, футбол и мини-футбол. В условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научится:***

*Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке для учащихся 8 класса*

***9 класс***

**Знания о физической культуре**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация досуга средствами физической культуры Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Спортивно-оздоовительная деятельность**

**1.Гимнастика с основами акробатики.**  Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинация. Опорные прыжки. Упражнения и комбинация на гимнастической бревне или на скамейке (девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Лазанье по канату.

**2. Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на 30м, бег на 60м, бег на 2 км. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность. Кроссовый бег на определенной дистанции.

**3.** **Лыжные гонки.** Правила техники безопасности.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4. Спортивные игры.** Правила техники безопасности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол , футбол и мини-футбол. Правила спортивной игры. Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**  Развитее гибкости, координации движений, силы , выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Спортивные игры.** Развитее координации движений, быстроты, выносливости.

**Результаты освоения курса.**

**Личностные –** включает в себе готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировать их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиция в деятельности, социальные компетенция, правосознание, способность к осознанию к российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные -** включает в себе освоенные обучающимися предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построения индивидуальной образовательной траектории.

**Предмедные -** включает в себе освоенные обучающиеся в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по, получения нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирования научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владения научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Требования к усвоения учебной программы**

**Выпускник научится.**

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости)

Выполнять акробатические комбинация из числа хорошо освоенных упражнений.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках ( в высоту и в длину) и метаниях.

Выполнять передвижения на лыжах. Спуски, подъемы, повороты, торможения.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, футбол и мини-футбол. В условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научится:***

*Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке для учащихся 9 класса*

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1. **Спортивный инвентарь и оборудование.**

* Баскетбольная площадка, , баскетбольные мячи.
* Футбольное поле, футбольные мячи.
* Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
* Легкоатлетический стадион и легкоатлетический инвентарь (мячи для метания, стойки для прыжков в высоту и планка, рулетка, секундомер и др. )
* Гимнастическое оборудование и инвентарь (перекладина гимнастическая, козёл гимнастический, бревно гимнастический, маты, скамейки гимнастические, канат и др.)
* Под*о*бная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

**Таблица тематического распределения количества часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы программы | Рабочая программа | | | | | | |
|  |  | Классы | | | | | | |
|  |  | 5 | | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий | | | | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе занятий | | | | | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | 34 | 34 | | 34 | | 34 | 34 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 11 | | 11 | | 11 | 11 | 11 |
| 3.3 | Лыжные гонки | 7 | | 7 | | 7 | 7 | 7 |
| 3.4 | Спортивные игры | 8 | | 8 | | 8 | 8 | 8 |
| 3.5 | Общеразвивающие упражнения | В процессе занятий | | | | | | |
| Всего: | | 34ч. | | 34ч. | | 34ч. | 34ч. | 34ч. |
| Итого: | | 170 | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название раздела | Тема урока |
| 1 |  | Легкая атлетика - 4 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. |
| 2 |  |  | Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча. Игры с мячами. |
| 3 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  . Игра футбол. |
| 4 |  |  | Метание малого мяча. Бег на выносливость 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Подвижные игры. |
| 5 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди |
| 6 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди .Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. |
| 7 |  |  | Передача одной от плеча. Ведение мяча в движении шагом. Учебная игра баскетбол. |
| 8 |  |  | Броски одной от плеча. Передача одной от плеча. Учебная игра баскетбол. |
| 9 |  | Гимнастика-8ч. | Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. |
| 10 |  |  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Опорный прыжок. |
| 11 |  |  | Кувырок вперед и назад .Стойка на лопатках.  Опорный прыжок. |
| 12 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 13 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 14 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. |
| 15 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 16 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 17 |  | Лыжная подготовка -7ч | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 18 |  |  | Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 19 |  |  | Подъем полуелочкой. Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход |
| 20 |  |  | Торможение плугом. Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции 2 км. |
| 21 |  |  | Повороты переступанием. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. |
| 22 |  |  | Спуски с прохождением ворот. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 23 |  |  | Спуски с прохождением ворот. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. |
| 24 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |
| 25 |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |
| 26 |  |  | Передача одной от плеча. Ведение мяча в движении шагом. Учебная игра баскетбол. |
| 27 |  |  | Броски одной от плеча. Передача одной от плеча. Учебная игра баскетбол. |
| 28 |  | Легкая атлетика - 7 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. |
| 29 |  |  | Челночный бег. Метание мяча в цель. |
| 30 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места |
| 31 |  |  | Контрольный старт 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега |
| 32 |  |  | Контрольный старт 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега |
| 33 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Контрольный старт 1500 Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 34 |  |  | Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название раздела | Тема урока |
| 1 |  | Легкая атлетика - 4 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с разбега. Игра футбол. |
| 2 |  |  | Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча. Игра футбол. |
| 3 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Игра футбол. |
| 4 |  |  | Метание малого мяча .Бег на выносливость 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Подвижные игры. |
| 5 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди |
| 6 |  |  | Передача одной от плеча в движении. Ведения мяча разной высоты отскока.  Ведение мяча с изменением направления и скорости. |
| 7 |  |  | Бросок одной от плеча в движении после ловли.  Нападение быстрым прорывом(2:1) |
| 8 |  |  | Броски одной от плеча после ловли. Передача одной от плеча в движении. Учебная игра баскетбол. |
| 9 |  | Гимнастика-8ч. | Инструктаж по технике безопасности. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. |
| 10 |  |  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. Опорный прыжок. |
| 11 |  |  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. Опорный прыжок. |
| 12 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 13 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 14 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. |
| 15 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 16 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 17 |  | Лыжная подготовка -7ч | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 18 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 19 |  |  | Подъем елочкой. Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход |
| 20 |  |  | Торможение плугом. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 2 км. |
| 21 |  |  | Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. |
| 22 |  |  | Спуски с прохождением ворот. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 23 |  |  | Спуски с прохождением ворот. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км. |
| 24 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |
| 25 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча в движении парами. Бросок одной от плеча в движении после ведения. |
| 26 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча в движении парами. Бросок одной от плеча в движении после ведения. |
| 27 |  |  | Ловля и передача мяча в движении парами. Бросок одной от плеча в движении после ведения. Учебная игра баскетбол. |
| 28 |  | Легкая атлетика - 7 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. |
| 29 |  |  | Челночный бег. Метание мяча в цель. |
| 30 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места |
| 31 |  |  | Контрольный старт 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега |
| 32 |  |  | Контрольный старт 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега |
| 33 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Контрольный старт 1500 м Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 34 |  |  | Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название раздела | Тема урока |
| 1 |  | Легкая атлетика - 4 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с разбега. Игра футбол. |
| 2 |  |  | Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча. Игра футбол. |
| 3 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Игра футбол. |
| 4 |  |  | Метание малого мяча .Бег на выносливость 2000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Подвижные игры. |
| 5 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Вырывание и выбивание мяча. |
| 6 |  |  | Броски одной от плеча в движении после ведения.  Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |
| 7 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной от плеча в движении после ведения. Ловля и передача двумя и одной в движении. |
| 8 |  |  | Броски одной от плеча в движении после ведения.  Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра в баскетбол. |
| 9 |  | Гимнастика-8ч. | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |
| 10 |  |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 11 |  |  | Опорный прыжок. Акробатические упражнения. |
| 12 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 13 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 14 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. |
| 15 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 16 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 17 |  | Лыжная подготовка -7ч | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 18 |  |  | Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. |
| 19 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. |
| 20 |  |  | Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход. |
| 21 |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 22 |  |  | Преодоление бугров и впадин. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. |
| 23 |  |  | Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Подъем в гору скользящим шагом. |
| 24 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |
| 25 |  |  | Бросок одной от плеча в движении после ведения. Ловля и передача мяча в движении парами, перехват мяча. Учебная игра баскетбол. |
| 26 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной от плеча в движении после ведения. Ловля и передача двумя и одной в движении. |
| 27 |  |  | Броски одной от плеча в движении после ведения.  Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра в баскетбол. |
| 28 |  | Легкая атлетика - 7 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры. |
| 29 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки. Игра мини-футбол. |
| 30 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра футбол. |
| 31 |  |  | Контрольный старт 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 32 |  |  | Контрольный старт 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 33 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Контрольный старт 2000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 34 |  |  | Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название раздела | Тема урока |
| 1 |  | Легкая атлетика - 4 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча. Спортивные игры. |
| 2 |  |  | Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча. Игра футбол. |
| 3 |  |  | Прыжок в длину с раз бега. Метание малого мяча. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Игра футбол. |
| 4 |  |  | Метание малого мяча .Бег на выносливость 2000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Подвижные игры. |
| 5 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Перехват мяча.  Ведение мяча с обводкой соперника. |
| 6 |  |  | Ловля и передача двумя и одной в движении. Перехват мяча. Ведение мяча с обводкой соперника. |
| 7 |  |  | Штрафной бросок .Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра в баскетбол. |
| 8 |  |  | Позиционное нападение и личная защита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол. |
| 9 |  | Гимнастика-8ч. | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |
| 10 |  |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 11 |  |  | Опорный прыжок. Акробатические упражнения. |
| 12 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 13 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 14 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. |
| 15 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 16 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 17 |  | Лыжная подготовка -7ч | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 18 |  |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный безшажный ход.  Попеременный двухшажный ход. |
| 19 |  |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный безшажный ход.  Прохождение дистанции 2 км. |
| 20 |  |  | Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. |
| 21 |  |  | Торможение и поворот плугом. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. |
| 22 |  |  | Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. |
| 23 |  |  | Спуски с прохождением ворот.  Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 24 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с обводкой соперника. Бросок одной от плеча в движении после ведения. |
| 25 |  |  | Бросок одной от плеча в движении после ведения.  Ловля и передача мяча в движении парами, перехват мяча. Учебная игра баскетбол. |
| 26 |  |  | Штрафной бросок. Действие игрока в защите. Позиционное нападение со сменой места. |
| 27 |  |  | Действие игрока в защите. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра в баскетбол. |
| 28 |  | Легкая атлетика - 7 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры. |
| 29 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки. Игра мини-футбол. |
| 30 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра футбол. |
| 31 |  |  | Контрольный старт 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 32 |  |  | Контрольный старт 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 33 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Контрольный старт 2000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 34 |  |  | Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Название раздела | Тема урока |
| 1 |  | Легкая атлетика - 4 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча. Спортивные игры. |
| 2 |  |  | Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега.  Метание малого мяча. Игра футбол. |
| 3 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Игра футбол. |
| 4 |  |  | Метание малого мяча .Бег на выносливость 2000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Подвижные игры. |
| 5 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передач и ведения. Штрафной бросок. |
| 6 |  |  | Броски 2-умя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передач и ведения. Учебная игра в баскетбол. |
| 7 |  |  | Позиционное нападение и личная защита. Броски одной от плеча в прыжке. Учебная игра в баскетбол. |
| 8 |  |  | Взаимодействие 3-ех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. |
| 9 |  | Гимнастика-8ч. | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |
| 10 |  |  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 11 |  |  | Опорный прыжок. Акробатические упражнения. |
| 12 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 13 |  |  | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. |
| 14 |  |  | Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. |
| 15 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 16 |  |  | Упражнения в равновесия. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 17 |  | Лыжная подготовка -7ч | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 18 |  |  | Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. |
| 19 |  |  | Одновременный 2-ухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. |
| 20 |  |  | Одновременный 2-ухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход. |
| 21 |  |  | Попеременный 4-ехшажный ход. Одновременный  2-ухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 22 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный 4-ехшажный ход. Преодоление контруклона. |
| 23 |  |  | Преодоление контруклона. Спуски и подъемы.  Прохождение дистанции 3 км. |
| 24 |  | Спортивные игры - 4ч. | Инструктаж по технике безопасности. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ловля и передача мяча в движении парами, перехват мяча. |
| 25 |  |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ловля и передача мяча в движении парами, перехват мяча. Учебная игра баскетбол. |
| 26 |  |  | Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра в баскетбол. |
| 27 |  |  | Взаимодействие 3-ех игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. |
| 28 |  | Легкая атлетика - 7 ч. | Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры. |
| 29 |  |  | Прыжки в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки. Игра мини-футбол. |
| 30 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра футбол. |
| 31 |  |  | Контрольный старт 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 32 |  |  | Контрольный старт 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. |
| 33 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Контрольный старт 2000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| 34 |  |  | Эстафетный бег. Спортивные и подвижные игры |

**Литература**

1. Примерная программа «Физическая культура 5-9 классы» Автор В.И Лях, М.: Просвещение, 2015.

2. Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» Автор В.И Лях, М.: Просвещение, 2015.

3. Физическая культура 5-7 классы. Под редакцией М.Я. Виленского, М. Просвещение, 2013

4. Физическая культура 8-9 классы. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2015)

5. Физическая культура 5-7 классы. Методические рекомендации. Под редакцией М.Я. Виленского, М. Просвещение, 2013

6. Физическая культура 8-9 классы. Методическое пособие. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2007)

7.Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя: Под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение, 2007)

8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

9. Справочник учителя физической культуры. Авторы составители П.А. Кисилев, С.Б. Кисилева, Волгоград, «Учитель» ,2010

10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

11.Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Учебно –методическое пособие. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Ульяновск, 2012

12. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие/ Сост. Б.И. Мишин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 529, (2) с. - (настольная книга).

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - 2 изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.