

«Рассмотрено»
На заседании МО №1

от 30.08.2023
председатель МО _____

«Проверено»
Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова
Приказ №251/1 от 30.08.2023

Программа внеурочной деятельности
«Школьный клуб «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 5-9 класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(направление: спортивно-оздоровительная деятельность)
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью 5-9 классов и составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653)
- Письмом Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- с учётом планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, адаптированной для обучающихся с УО.

Целью курса в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа внеурочной деятельности включает материал по пяти спортивным направлениям: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжи. Программный материал включает упражнения для подготовки к сдаче ГТО.

Данная программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью.

Особенности обучающихся с УО. В связи с тем, что для обучающегося с умственной отсталостью характерна слабость процессов возбуждения и торможения, замедленное

формирование условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, затруднено его включение в учебный процесс. Нарушен объем и темп восприятия, недостаточная его дифференцировка, мыслительные операции обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия, слабость обобщения, трудности понимания смысла явления или факта. Для обучающихся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью имеют целый ряд специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Умственно-отсталые дети – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своём развитии от нормы. У умственно-отсталых детей наблюдаются самые разнообразные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию: со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития и моторики. Выявление возможностей умственно отсталого ребёнка и коррекция дефектов его развития требует специальных методических приёмов. Физическое воспитание должно быть направлено на коррекцию физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ШСК «ОФП»» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по общефизической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Общая физическая подготовка является базовым элементом в любом виде спорта, вне зависимости от его технической или физической сложности. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы занятий физической культурой и спортом особенно актуальна, так как именно этот вид деятельности ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм занятий, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа внеурочной деятельности предусматривает коррекцию недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.) В зависимости от ситуации учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами общефизических действий.

На занятиях внеурочной деятельности «ШСК «ОФП» систематически проводится воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Место предмета в учебном плане

Все занятия по внеурочной деятельности «ШСК «ОФП» проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение в

- 5-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)
- 6-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)
- 7-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)
- 8-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)
- 9-м классе – 1 час в неделю (34 часов в год)

Личностные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП 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 их устранения;
- организовывать 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;

- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 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 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): 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 1 км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300 м – 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

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыредроблением 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, полу шпагат; 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 ввесе.

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 1000 м.; 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 двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 2 км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300 м

– 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 (послеведения, 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

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висячем положении; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из висячего положения 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 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): 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 двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2 км, 3 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 400 м – 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.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 1000 м.; 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 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 400 м – 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; однойрукой 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.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и

олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и 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 вися лежа. *Мальчики:* подтягивание в висе; размахивания в висе; из вися 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; упражнения 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 1500 м.; 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 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезков до 400 м – 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

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности.

5 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности
Легкая атлетика	4	Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.
Волейбол	5	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра пионербол.
Гимнастика	7	ОРУ, круговая тренировка.
Льжи	8	Эстафета. Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ.
Баскетбол	5	Игра Развитие физических качеств Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. игра
Легкая атлетика	5	Развитие скоростно-силовых способностей. Защита проекта.
ВСЕГО	34	

6 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности
Легкая атлетика	4	Развитию физических качеств (силы, выносливости). Прыжки: в длину прыжки в высоту; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.
Волейбол	5	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.
Гимнастика	7	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием,

		<p>ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойкана лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат.</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): виссогнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом.</p> <p>ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.</p>
Лыжи	8	<p>Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.</p> <p>Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2км. Эстафета.</p> <p>Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета</p>
Баскетбол	5	<p>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).</p> <p>Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств (координационных, силы, гибкости).</p> <p>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. Развитие координационных, силовых способностей.</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных, силовых способностей.</p>
Легкая атлетика	5	<p>Бег. Броски набивного мяча. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, надальность в коридор 5-6 м. Развитие физических качеств (силы, выносливости).</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.</p> <p>Защита проекта.</p>
ВСЕГО	34	

7 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности
Легкая атлетика	4	<p>Бег. Броски набивного мяча. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бег равномерный бег с последующим ускорением Развитие физических</p>

		<p>качеств (силы, выносливости). Прыжки: в длину; прыжки в высоту; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. 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.</p>
Волейбол	5	<p>Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол с Игра волейбол по упрощенным правилам</p>
Гимнастика	7	<p>Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. 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. ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): виссогнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом. ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.</p>
Лыжи (8 часов)	8	<p>Попеременный душой ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета. Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом содного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета. Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.</p>
Баскетбол	5	<p>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. Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных, силовых способностей.</p>
Легкая атлетика	5	<p>Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2 кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча. Бег. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000 м. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. Защита проекта.</p>
ВСЕГО	34	

8 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности
Легкая атлетика	4	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. Прыжок в длину Прыжок в высоту.. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.
Волейбол	5	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игроволейбол
Гимнастика	7	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости. ОРУ с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырокназад в полушпагат (девочки). ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная изакробатических элементов. Развитие гибкости. ОРУ на гимнастической стенке. ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д).
Льжи (8 часов)	8	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета. 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 Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета. Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.
Баскетбол	5	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.. Развитие координационных способностей. Игра стритбол.
Легкая атлетика	5	Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований.Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданноерасстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы,

		выносливости). Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м. Защита проекта.
ВСЕГО	34	

9 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности
Легкая атлетика	4	Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.
Волейбол	5	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.Игра волейбол
Гимнастика	7	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад;длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот вупор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости. ОРУ на гимнастической стенке. Упр с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом. ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка).Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах. ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильной осанки. ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов.Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.
Лыжи	8	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета. Коньковый ход. повороты переступанием в движении; Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой от 2 до 5 км с увеличением темпа.от урока к уроку. Эстафета Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходомс одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета. Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ.

		Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.
Баскетбол	5	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.
Легкая атлетика	5	Бег 30, 60 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований. 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). Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м. Защита проекта.
ВСЕГО	34	

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (4 часа)		
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.	2	
3-4	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	
	Волейбол (5 часов)		
5-7	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
8-9	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол.	2	
	Гимнастика (7 часов)		
10-11	ОРУ, круговая тренировка.	2	
12-13	Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	2	
14-15	ОРУ, круговая тренировка. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (Д).	2	
16	ОРУ, круговая тренировка.	1	
	Лыжи (8 часов)		
17-18	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	

21-22	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета.	2	
	Баскетбол (5 часов)		
25-26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра	2	
27	Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств Двусторонняя игра в мини- баскетбол.	1	
28-29	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. Нападение быстрым прорывом. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. игра	2	
	Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
32-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м. Защита проекта.	3	

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	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	
3-4	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	2	
	Волейбол (5 часов)		
5	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
6-7	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены, в парах на месте и в движении . Игра пионербол с элементами волейбола.	2	
8-9	Нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	2	
	Гимнастика (7 часов)		

10-16	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (Д).	7	
	Лыжи (8 часов)		
17-18	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «шлугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	2	
	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	
27-27	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. 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.	2	
28-29	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.	2	
	Легкая атлетика (5 часов)		
30	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых 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	
33-34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. Защита проекта	2	

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (4 часа)		
1	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 x 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	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. элементами волейбола. Игра 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	
8-9	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам	2	
	Гимнастика (7 часов)		
10-11	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.	2	
12-13	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.	2	

14-15	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): висогнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).	2	
16	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упорприсев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1	
	Лыжи (8 часов)		
17-18	Попеременный душажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафета.	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом содного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	2	
	Баскетбол (5 часов)		
25-26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, состановками 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.	2	
27-28	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.	2	
29	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: 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	
33-34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 1000м. способностей. Линейная эстафета. Защита проекта.	2	

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (4 часа)		
1-2	Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	
	Волейбол (5 часов)		
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	2	
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игроволейбол	3	
	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. Упр 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 развитии телосложения. Комбинация зачетная в висах	1	

15	ОРУ с набивным мячом. Комбинация зачетная перекладина (М), упр в равновесии (Д).	1	
16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1	
	Лыжи (8 часов)		
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	2	
19-20	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	2	
21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	2	
	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 (5 часов)		
30	Бег 30, 60 м. Финиширование. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. 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.	1	
32	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут.	1	

33-34	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м. Защита проекта.	2	
--------------	----------------------------------------------------------------	---	--

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика (4 часа)		
1-2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и бег 20-40 м. Бег по дистанции 60 – 100 м. Эстафеты.	2	
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	2	
	Волейбол (5 часов)		
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	2	
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол	3	
	Гимнастика (7 часов)		
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке.	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. Упр 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), упр в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
16	ОРУ поточным способом. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Эстафеты с использованием акробатических элементов. Прыжки на скакалке. Тесты ГТО.	1	
	Лыжи (8 часов)		
17-18	ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции от 2 до 5 км с увеличением темпа. Эстафета.	2	
19-20	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	2	

21-22	Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 3км. Эстафета.	2	
23-24	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.	2	
	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.	1	
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Игра стритбол.	1	
	Легкая атлетика (5 часов)		
30	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут.	1	
31	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут.	1	
32	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500м.	1	
33-34	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Защита проекта.	2	

Материально-техническое обеспечение

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар

7	Лыжи на мягких креплениях	30 пар
8	Лыжные ботинки	30 пар
9	Маты	2 шт.
10	Гранаты	8 шт.
11	Мячи для метания	3 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Стенка гимнастическая	6 пролётов
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Рулетка измерительная	1 шт.
17	Гимнастический конь	1 шт.
18	Гимнастические обручи	10 шт.
19	Гимнастическая перекладина	1 шт.