

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области Кинельское
управление образования и науки
ГБОУ СОШ с.Сырейка

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Харитонов Н.А.
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. по УВР

Пахотнов В.А.
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о директора



Авраменко Я.А.
Приказ № 190 ОДС=RU,O=ГБОУСОШ
от «28» августа 2025 г.
с.Сырейка,
CN=Авраменко Я. А.,
E=yana.avramenko.92@
gmail.com00c72293585
f5a4d62 2025.04.24
13:27: 19+04'0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Сильные ,смелые ,ловкие» 5-9 классы
(базовый уровень, нормативный срок освоения – 5 лет)

Сырейка 2025

Пояснительная записка

Нормативную правовую основу программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

1. Стратегия национальной безопасности РФ. Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
3. Приказа Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
5. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
6. . Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
7. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Сырейка;
8. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Сырейка;

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.
Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика предмета

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя

такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи

с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел **«Тематическое планирование»** представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» в соответствии с учебным планом отводится 170 часов, из них 5 класс-34 часа, 6 класс- 34 часа, 7 класс -34 часа, 8 класс-34 часа, 9 класс -34 часа. (1 раз в неделю)

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение определять понятия , создавать обобщения , устанавливать аналогии , классифицировать , самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- умение создавать , применять и преобразовывать знаки и символы , модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

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

Предметные результаты

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 2отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр.. Исторические сведения о Древних олимпийских играх. История развития физической культуры в России..

Физическая культура. Режим дня. Утренняя гимнастика. Закаливание. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня .Выбор места для занятий .физической культурой.. Выбор одежды для занятий физической культурой.. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие основных физических качеств.. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировки; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические композиции. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Упражнения на брусьях (висы, наскоки, соскоки)

Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба различными способами, повороты, соскоки, расхождение на бревне.)

Гимнастические комбинации: например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперед.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.,

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, старт с опорой на одну руку., эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность, метание в движущуюся цель

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале легкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Баскетбол: Основные правила игры. Передвижения в стойке баскетболиста .Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча ведение мяча с изменением направления движения. бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.. технико-тактические действия..
Волейбол: Основные правила игры. Основные приемы мяча и передачи..Нижняя боковая подача.. Верхняя прямая подача. Передача мяча в разные зоны площадки.Усложненные подачиПравила техники безопасности

Физическая подготовка

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, ноги с стороны, упражнения с гимнастической скакалкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевого пояса, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление усложненной полосы препятствий, включающей кувырки, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, броски мяча в цель, прыжки через скакалку на месте и с продвижением, прыжки на точность приземления.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе и отжимание в упоре, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы, элементы атлетической гимнастики, приседания на одной ноге «пистолетик».

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельным отягощением, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

На материале легкой атлетики

Развитие координации движений: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, бег на месте с максимальной скоростью, бег в горку и с горки, прыжки через скакалку в максимальном темпе, эстафеты, игры с бегом.

Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие силы. специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в верх, бег с препятствиями, комплексы упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

бег.

На материале спортивных игр

Развитие быстроты. бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками, ускорения с изменением направления движения, бег с максимальной частотой, прыжки в верх, челночный бег, прыжки соскакалкой.

Развитие силы специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в верх, бег с препятствиями, комплекс упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие выносливости Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода., бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие координации движений бег по гимнастическому бревну, броски мяча в стену с последующей ловлей, прыжки по разметка.

6 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Из истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о Древних олимпийских играх. История развития физической культуры в России. Первые олимпийские чемпионы. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для зарядки, физкультминуток. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Оценка физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий Физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями.. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального контроля.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте, передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок назад в упор присев. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. «мост» из положения лежа, стойка на лопатках

Акробатические композиции из изученных элементов.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине (мальчики) из виса стоя толчком двумя переход в упор, из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых ногах, вис согнувшись, вис прогнувшись, размахивание в висячем положении изгибами, из виса махом назад соскок, из виса махом вперед соскок.

Упражнения на гимнастических брусьях (мальчики) наскок в упор, передвижение вперед на руках из упора в сед ноги в стороны из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад соскок, наскок на верхнюю жердь с переходом в положение лежа на нижней жерди прогнувшись

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): хождение по бревну приставными шагами, прыжками, с подседанием, повороты стоя на месте, стойка на коленях с опорой на руки, соскок прогнувшись.

Гимнастические комбинации:.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

Лазание по канату

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, с элементами акробатики.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; спринтерский бег, гладкий равномерный бег, бег с преодолением препятствий, высокий старт с последующим ускорением, старт с опорой на одну руку, эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: в длину способом «согнув ноги» и в высоту; способом «перешагивания», прыжки в длину с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность, метание в движущуюся цель, метание малого мяча по летящему большому мячу.

Спортивные игры.

Баскетбол: Основные правила игры. Передвижения в стойке баскетболиста .Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча ведение мяча с изменением направления движения. бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.. технико-тактические действия..
Волейбол: Основные правила игры. Прямая нижняя подача мяча. верхняя прямая. подача мяча .прием и передачи мяча верхним и нижним способом .Нижняя боковая подача... Передача мяча в разные зоны площадки. Усложненные подачи Правила техники безопасности

Физическая подготовка

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости; наклоны туловища вперед ,назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя , сидя ноги с стороны, упражнения с гимнастической скакалкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевого пояса. , скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление усложненной полосы препятствий,включающей кувырки, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, броски мяча в цель, прыжки через скакалку на месте и с продвижением, прыжки на точность приземления.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе и отжимание в упоре, комплексны упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы., элементы атлетической гимнастики, приседания на одной ноге «пистолетик».

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельным отгощением ,выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксаций положения тела. Комплексы упражнений с отягощением ,выполняемые в режиме непрерывного и интрвального методов.

На материале легкой атлетики

Развитие координации движений: специализированные комплексы упражнений на развитие координации .

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью, бег на месте с максимальной скоростью, бег в горку и с горки, прыжки через скакалку в максимальном темпе, эстафеты, игры с бегом.

Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода., бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие силы. специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в вверх, бег с препятствиями, комплекс упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

На материале спортивных игр

Развитие быстроты. бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками, ускорения с изменением направления движения, бег с максимальной частотой, прыжки в верх, челночный бег, прыжки скакалкой.

Развитие силы специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в вверх, бег с препятствиями, комплекс упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы, комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие выносливости Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода., бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие координации движений бег по гимнастическому бревну, броски мяча в стену с последующей ловлей, прыжки по разметке.

7 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Из истории физической культуры. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о Древних олимпийских играх. История развития физической культуры в России. Первые олимпийские чемпионы. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий.выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для зарядки, физкультминуток. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.. Оценка физической подготовленности .Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий Физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями.. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального контроля.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплекс упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте , передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад в группировке. Кувырок назад в упор присев. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, стойка на голове (м), длинный кувырок вперед (м)

Акробатические композиции из изученных элементов .

Упражнение на низкой гимнастической перекладине (мальчики)из вися стоя толчком двумя переход в упор, из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых ногах, вис согнувшись, вис прогнувшись,размахивание в вися изгибами, из вися махом назад соскок , из вися махом вперед соскок.

Упражнения на гимнастических брусьях (мальчики) наскок в упор, передвижение вперед на руках из упора в сед ноги в стороны из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках, размахивание в упоре сед на одно бедро, соскок с поворотом.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад соскок, наскок на верхнюю жердь с переходом в положение лежа на нижней жерди прогнувшись , сед на нижней жерди в полушпагат и соскок с поворотом.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): хождение по бревну приставными шагами, прыжками,, с подседанием, повороты стоя на месте, стойка на коленях с опорой на руки, соскок прогнувшись, высокое равновесие.

Гимнастические комбинации:.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла ноги врозь, согнув ноги (м)

Лазание по канату

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке ,с элементами акробатики.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;; спринтерский бег,гладкий равномерный бег,бег с преодолением препятствий высокий старт с последующим ускорением, старт с опорой на одну руку., эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: в длину способом «согнув ноги» и в высоту; способом «перешагивания», прыжки в длину с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность, метание в движущуюся цель, метание малого мяча по летящему большому мячу.

Спортивные игры.

Баскетбол: Основные правила игры. Передвижения в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча ведение мяча с изменением направления движения. бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.. технико-тактические действия..

Волейбол: Основные правила игры. Прямая нижняя подача мяча. верхняя прямая. подача мяча .прием и передачи мяча верхним и нижним способом .Нижняя боковая подача... Передача мяча в разные зоны площадки. Усложненные подачи Правила техники безопасности

Физическая подготовка

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости; наклоны туловища вперед ,назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя , сидя ноги с стороны, упражнения с гимнастической скакалкой, комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевого пояса. , скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление усложненной полосы препятствий,включающей кувырки, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, броски мяча в цель, прыжки через скакалку на месте и с продвижением, прыжки на точность приземления.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе и отжимание в упоре, комплексны упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы., элементы атлетической гимнастики, приседания на одной ноге «пистолетик».

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельным отягощением ,выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксаций положения тела. Комплексы упражнений с отягощением ,выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

На материале легкой атлетики

Развитие координации движений: специализированные комплексы упражнений на развитие координации .

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью , бег на месте с максимальной скоростью, бег в горку и с горки, прыжки через скакалку в максимальном темпе, эстафеты, игры с бегом.

Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода., бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие силы. специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в вверх, бег с препятствиями, комплекс упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы ,комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

На материале спортивных игр

Развитие быстроты. бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками, ускорения с изменением направления движения, бег с максимальной частотой, прыжки в верх, челночный бег, прыжки скакалкой.

Развитие силы специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в верх с доставанием предметов, прыжки в глубину с выпрыгиванием в вверх, бег с препятствиями, комплекс упражнений с набивными мячами, упражнения с локальным отягощением на мышечные группы ,комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие выносливости Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода., бег по пересеченной местности, бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, равномерный бег с отягощениями.

Развитие координации движений бег по гимнастическому бревну, броски мяча в стену с последующей ловлей ,прыжки по разметкам

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Легкая атлетика	11	11	11	11	11

3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
4	Спортивные игры	15	15	15	15	15
	Итого	34	34	34	34	34

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Определять действия, предупреждающие травматизм. Измерять индивидуальные показатели роста, массы тела. Объяснять основные причины нарушения осанки; значение режим дня
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	Раскрывать значение развития гибкости тела для укрепления здоровья Выполнять основные упражнения на развитие гибкости
3	Легкая атлетика	11	Раскрывать роль и значение лёгкой атлетики для развития физических качеств. Выполнять высокий старт в беге. Описывать технику выполнения метания мяча
5	Спортивные игры	15	Осваивать технические действия с мячом Использовать мяч в спортивных играх как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений

6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Определять действия, предупреждающие травматизм. Измерять индивидуальные показатели ЧСС Объяснять основные причины нарушения осанки; значение режима дня

2	Гимнастика с элементами акробатики	8	Составлять комплекс упражнений для развития основных мышечных групп Выполнять основные упражнения на развитие гибкости, демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях.
3	Легкая атлетика	11	Описывать технику выполнения равномерного и спринтерского бега Выполнять высокий старт в беге. Описывать технику выполнения метания мяча
4	Спортивные игры	15	Осваивать технические действия с мячом Использовать мяч в спортивных играх как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений

7 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Определять действия, предупреждающие травматизм. Измерять индивидуальные показатели ЧСС и использовать её при составлении индивидуальных упражнений Характеризовать успехи и проблемы Олимпийского движения России
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	Раскрывать значение развития гибкости тела для укрепления здоровья Выполнять основные упражнения на развитие гибкости Демонстрировать технику выполнения акробатических элементов и уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Характеризовать упражнения для развития силы, ловкости, гибкости
3	Легкая атлетика	11	Раскрывать роль и значение лёгкой атлетики для развития физических качеств. Демонстрировать технику выполнения метания мяча, выполнения прыжка в высоту «перешагиванием», в длину «согнув ноги», эстафетного бега.
4	Спортивные игры	15	Использовать мяч в спортивных играх как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений. Использовать технические приёмы игры. Анализировать правильность выполнения техники элементов игры.

8 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Измерять индивидуальные показатели ЧСС и использовать её при составлении индивидуальных упражнений. Раскрывать понятие «спортивная подготовка» Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	Составлять индивидуальные композиции акробатических комбинаций. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
3	Легкая атлетика	11	Совершенствовать элементы и фазы спринтерского бега и бега на средние дистанции во время самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания», прыжки в длину «согнув ноги», уметь передавать эстафетную палочку., метать мяч на дальность и в цель Совершенствовать элементы выполнения метания мяча
4	Спортивные игры	15	Осваивать технические действия с мячом Использовать мяч в спортивных играх как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры

9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	Раскрывать основные компоненты здорового образа жизни Доказывать негативное влияние вредных привычек на состояние здоровья человека Составлять комплексы упражнений для коррекции зрения
2	Гимнастика с элементами акробатики	8	Составлять индивидуальные композиции акробатических комбинаций. Совершенствовать технику выполнения комбинаций гимнастических упражнений. Совершенствовать технику освоения гимнастических снарядов Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма

3	Легкая атлетика	11	Совершенствовать элементы и фазы спринтерского бега и бега на средние дистанции во время самостоятельных занятий спортивной подготовкой Выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания» Совершенствовать элементы выполнения метания мяча Демонстрировать максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности
4	Спортивные игры (волейбол)	15	Совершенствовать технические действия с мячом Использовать мяч в спортивных играх как средство активного отдыха Взаимодействие в парах и группах при выполнении упражнений Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. Знать правила судейства

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. секундомер
2. Мячи волейбольные
3. мячи баскетбольные
4. лыжи, лыжные ботинки
5. Мячи для метания
6. эстафетные палочки
7. скакалка
8. обручи
9. гантели
- 10 гимнастические брусья
11. гимнастическое бревно
- 12 канат для лазанья
13. гимнастические маты
14. диск здоровья
15. гимнастический козел
- 16 подкидной гимнастический мостик
- 17 гимнастическая стенка
18. гимнастическая скамейка
20. рулетка
21. баскетбольные щиты
22. баскетбольное кольцо
23. стойка для игры в волейбол
- 24 сетка волейбольная

УМК:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- программа «Физическая культура 5-9 класс. Предметная линия учебников А.П. Матвеева» М. Просвещение 2014 г.»
- учебник «Физическая культура 5 класс « Матвеев А.П М Просвещение 2014 г
- учебник «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. Просвещение 2014
- учебник «Физическая культура 8-9 класс» Матвеев А.П. Просвещение 2014 г.
- СанПин 2.4.2.2621-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

