

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос. Варламово
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

«30» 08 2019 г.

Приказ № 1533 от 30.08.2019 г.

Руководитель МО учителей
физической культуры

 Т.М.Воропаева

Зам. директора по УВР

 Е.И.Онищук

Директор

 И.Г.Парфенова



**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Общая физическая подготовка»

(5-9 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. № 1644, 31.12.2015г. № 1577 и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для обучающихся 5-9 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5-9 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки

5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м. Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	4
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки

					на различные группы мышц	
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м. Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	4
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки

					на различные группы мышц	
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м. Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1

8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1
10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	4
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1

21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головой, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м. Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют	Состязания, игры, беседы, тренировки

					комплекс упражнений на различные группы мышц	
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м. Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	4
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки

					на различные группы мышц	
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м. Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1

9	Основные правила игры. Игра .	1
10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	4
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.	1

	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

