**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»:**  На заседании педагогического совета  протокол № 21 от «29» августа 2018 г. | **«Утверждено»:**  приказом директора  № 38одот «30» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

уровень обучения – основное общее образование

6-8 классы

Составитель:

Ж.В. Иванова, учитель физической культуры

Новосибирск

2018

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы А.П. Матвеев «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

**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.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану частного общеобразовательного учреждения «Православная гимназия во имя святого равноапостольного князя Владимира» на освоение курса общей физической подготовки в основной школе выделяется 136 часов за 6-9 классы: по 34 ч во внеурочной деятельности в каждом классе (1 ч в неделю, 34 недели).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, предметных, метапредметных результатов по физической культуре.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по курсу «Общая физическая подготовка», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курс «Общая физическая подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* 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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения курса «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением  
здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 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 культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвивающих, 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | **Объяснять:**   * Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений. * Роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | Готовятся к занятиям физической культурой.  Самостоятельно выбирают упражнения и составляют индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).  Планируют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.  Организуют досуг средствами физической культуры.  Проводят измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |
| **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 виса 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. | Групповая  Индивидуальная Групповая  Фронтальная  Посменная  Поточная  Групповая  фронтальная индивидуальная | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых упражнений.  Демонстрируют и описывают технику стойки на лопатках, кувырка и кувырка назад из стойки на лопатках, вскока, перемещений, поворотов и равновесий на бревне, висов на стенке и перекладине,  лазания по канату, танцевальных и прикладных упражнений.  Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.  Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.  Предупреждают появление ошибок.  Подбирают и демонстрируют упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты |
| ***Легкая атлетика***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 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 с3-5 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. | Групповая  Поточная  Попеременная  Групповая  Фронтальная  Групповая  фронтальная | Демонстрируют и описывают технику равномерного бега с последующим ускорением, челночного бега, бросков набивного мяча, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель, прыжков в длину с разбега; в высоту разбега; через препятствия; со скакалкой.  Знают понятия:высокий старт,игры и эстафеты.Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***Лыжные гонки*** попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км  *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км. | Групповая  Фронтальная  Поточная  Групповая  индивидуальная | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1км, 1,5 км.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***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 элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.  Соблюдают правила игр и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками.  Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол. |
| ***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. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику перемещений, передач и подачи мяча. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками. |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | Объясняют роль и значение олимпийски игр древности. Излагают цели и задачи современного олимпийского движения.  Дают характеристику своему физическому развитию.  Значение осанки правильной.  Знают понятия «Техническая подготовка и Техника движений».  Умеют составлять и поддерживать режим дня.  Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.  Проводят самостоятельные занятия. |
| **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). | Групповая  Индивидуальная | Готовятся к занятиям физической культурой.  Знают и соблюдают требования.  Самостоятельно выбирают упражнения и составляют индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз Проводят измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб, ведут дневник «Здоровья». |
| **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  *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 в висе.  Смешанные висы; подтягивание из виса 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. | Групповая  Индивидуальная Групповая  Фронтальная  Посменная  Поточная  Групповая  фронтальная индивидуальная | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых упражнений.  Демонстрируют и описывают технику моста, стойки на лопатках, кувырка и кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, вскока, перемещений, поворотов и равновесий и соскока с бревна, висов на перекладине,  лазания по канату, танцевальных и прикладных и общеразвивающих упражнений.  Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.  Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.  Предупреждают появление ошибок.  Подбирают и демонстрируют упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты |
| ***Легкая атлетика***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 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 с3-5 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. | Групповая  Поточная  Попеременная  Групповая  Фронтальная  Групповая  фронтальная | Демонстрируют и описывают технику равномерного бега с последующим ускорением, челночного бега, бросков набивного мяча, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель, прыжков в длину с разбега; в высоту разбега; через препятствия; со скакалкой.  Знают понятия:высокий старт,игры и эстафеты.Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***Лыжные гонки***  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».  *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | Групповая  Фронтальная  Поточная  Групповая  индивидуальная | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1км, 2 км.  Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: 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. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.  Соблюдают правила игр и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками.  Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол. |
| ***Волейбол*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику перемещений, передач и подачи мяча. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками. |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | Объясняют роль и значение олимпийских игр древности. Роль Пьера де Кубертена. Излагают цели, задачи, символику современного олимпийского движения.  Рассказывают краткие спортивные биографии и победы первых олимпийских чемпионов.  Дают характеристику своему физическому развитию.  Значение осанки правильной.  Знают определения и основные метода развития физических качеств.  Знают понятия «Техническая подготовка и Техника движений».  Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.  Проводят самостоятельные занятия. |
| **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). | Групповая  Индивидуальная | Готовятся к занятиям физической культурой.  Знают и соблюдают требования.  Знают и применяют доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом.  Самостоятельно выбирают упражнения и составляют индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз Проводят измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб, ведут дневник «Здоровья». |
| **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 висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из виса 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. | Групповая  Индивидуальная Групповая  Фронтальная  Посменная  Поточная  Групповая  фронтальная индивидуальная | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых упражнений.  Демонстрируют и описывают технику стойки на лопатках, кувырка и кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, стойки на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «моста» из положения стоя; вскока, перемещений, поворотов и равновесий и соскока прогнувшись с бревна, подъема переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; соскока махом назад, лазания по канату, танцевальных , общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; прикладных упражнений.  Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.  Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.  Предупреждают появление ошибок.  Подбирают и демонстрируют упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты |
| ***Легкая атлетика***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 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.. | Групповая  Поточная  Попеременная  Групповая  Фронтальная  Групповая  фронтальная | Демонстрируют и описывают технику равномерного бега с последующим ускорением, челночного бега, бросков набивного мяча, метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель, прыжков в длину с разбега; в высоту разбега; через препятствия; со скакалкой.  Знают понятия:высокий старт,игры и эстафеты.Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».  *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | Групповая  Фронтальная  Поточная  Групповая  индивидуальная | Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 2 и3 км.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***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 элементом: 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. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.  Соблюдают правила игр и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками.  Осуществляют судейство игр и эстафет.  Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам в 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 пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику перемещений, передач и подачи мяча. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками. |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема. Содержание темы | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | Объясняют роль и значение, этапы развития олимпийских игр в России. Рассказывают краткие спортивные биографии и победы российских олимпийских чемпионов, сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 в Сочи  Дают характеристику видов спорта историю возникновения и развития.  Излагают сведения о туристических походах  Излагают понятие физ развития человека  Знают определения и основные метода развития физических качеств.  Знают понятия «Техника движений» и её основные показатели, детали техники. Знают ошибки и способы их устранения  Знают понятия адаптивная ФК, комплексы упр на формирование правильной осанки и телосложения; «дозировка и нагрузка» как основы построения занятий и профилактики утомления.  Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.  Проводят самостоятельные занятия. Имеют понятие о восстановительном массаже и выполняют самомассаж. |
| **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. | Групповая  Индивидуальная | Готовятся к занятиям физической культурой.  Знают и соблюдают требования.  К занятиям всеми видами спорта по программе ФК. Знают и применяют доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом.  Самостоятельно организуют досуг средствами ФК. Самостоятельно и заинтерисованно наблюдают за ростом ФК, способны провести тесты, ведут дневник «Здоровья».  Знают эталон выполнения технике, способны адекватно оценить свою технику |
| **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 виса вис углом.  Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и виса махом назад соскок. Подтягивание в висе (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из виса 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. | Групповая  Индивидуальная Групповая  Фронтальная  Посменная  Поточная  Групповая  фронтальная индивидуальная | Демонстрируют и описывают технику выполнения строевых упражнений.  Демонстрируют и описывают технику кувырка обычного и длинного, кувырка назад, моста, стойки на голове и руках, кувырков назад из стойки на лопатках и в упор врозь.  Вскока, перемещений, поворотов и равновесий и соскока прогнувшись с бревна, танц шагов  Висов прогнувшись и согнувшись  Подъема переворотом в упор соскока махом назад, подтягиваний, смешанных висов.  Танцевальных , общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; прикладных упражнений.  Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм.  Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки.  Предупреждают появление ошибок.  Подбирают и демонстрируют упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты |
| ***Легкая атлетика***  *Бег:* низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 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 | Групповая  Поточная  Попеременная  Групповая  Фронтальная  Групповая  фронтальная | Демонстрируют и описывают технику равномерного бега с последующим ускорением, челночного бега, , метания малого мяча на дальность, на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега; в высоту разбега; через препятствия; со скакалкой.  Знают понятия: низкий ивысокий старт,игры и эстафеты.Усваивают правила соревнований. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. |
| ***Лыжные гонки***  На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. | Групповая  Фронтальная  Поточная  Групповая  индивидуальная | Демонстрируют и описывают ОБХ, ПДХ, конькового хода и подъема «полу елочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием в движении, спуски. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 3 и 5 км.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Усваивают правила соревнований. |
| ***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 элементом: 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. | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику передвижений, остановок, ловли и передача мяча, бросков одной и двумя руками с места и в движении, вырывания и выбивания мяча; нападение быстрым прорывом.  Соблюдают правила игр и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками.  Осуществляют судейство игр и эстафет.  Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам в баскетбол и стритбол.  Знают терминологию 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 пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | Групповая  Фронтальная  Попеременная  Поточная | Демонстрируют и описывают технику перемещений, передач и подачи мяча. Соблюдают и демонстрируют правила игры в пионербол и безопасности.  Взаимодействуют с одноклассниками. |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | |
| Класс | | | | |
|  | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Знания о физической культуре | Во время уроков | | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * баскетбол * волейбол |  | 7  9  8  5  5 | 7  9  8  5  5 | 7  9  8  5  5 | 7  9  8  5  5 |
|  | **ИТОГО** |  | 34 | 34 | 34 | 34 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 6 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |
| **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** | Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены . Игра пионерболс элементами волейбола. | 1 |
| **7** | Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении Игра пионерболс элементами волейбола. | 1 |
| **8-9** | Нижняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. | 2 |
|  | **Гимнастика (7 часов)** |  |
| **10** | Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя. | 1 |
| **11-12** | Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. 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. | 2 |
| **13-14** | ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из виса вис углом. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). | 2 |
| **15-16** | ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей. | 2 |
|  | **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 «плугом»; 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. Способствовать развитию физических качеств (координационных). | 1 |
| **26-27** | Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости).  Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. | 2 |
| **28-29** | Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей. | 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. | 2 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 7 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |
| **1** | Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| **2** | Бег равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| **3** | Прыжки:  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. | 1 |
| **4** | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 1 |
|  | **Волейбол (5 часов)** |  |
| **5** | Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| **6** | Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| **7** | Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| **8-9** | Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионерболс 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 виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из виса лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей. 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, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись. | 2 |
| **14-15** | ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись 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 упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей. | 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». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного 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, 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). | 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. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета. | 2 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по общей физической подготовке в 8 классе (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уро  ка | Тема урока | Кол-во  часов |
|  | **Легкая атлетика (4 часов)** |  |
| 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 пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 2 |
| 7-9 | Верхняя прямая подача мяча. Игра пионерболс элементами волейбола. Игра волейбол | 3 |
|  | **Гимнастика (7 часа)** |  |
| 10 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости. | 1 |
| 11 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат (девочки). | 1 |
| 12 | ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация зачетная из акробатических элементов. Развитие гибкости. | 1 |
| 13 | ОРУ на гимнастической стенке. 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. Развитие силовых способностей. 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). Челноч-ный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований. | 1 |
| 31 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Бег от 10 до 12 минут. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости). | 1 |
| 32 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| 33-34 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м. | 2 |