

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Учитель физической культуры
Балюлин Юрий Вячеславович

Суздаль, 2024

Содержание

I. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Организационно-педагогические условия

- 2.1. Календарный график на 2024-2025 учебный год
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный
год
- 2.7. Список литературы

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

Актуальность. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для учащихся 10-15 лет.

Условия набора детей: заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по одному часу. Всего - 33 часа. Наполняемость учебной группы – до 15 человек.

Цель и задачи

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

Образовательные:

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре:

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 30 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

4. Лыжная подготовка

Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

5. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

6. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

7. Контрольное тестирование

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Бег 1 км.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно быстрее 1 км. **Тест 3. Прыжки в длину.**

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Материально-техническое обеспечение.

- стадион;
- спортивный зал;

- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- лыжи и палки;
- инвентарь для п/игр и эстафет.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

оздоровление и физическое развитие детей

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Календарный график на 2024-2025 учебный год 5-8 классы

№	Наименование тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	7
4	Лыжная подготовка	10
5	Спортивные игры	6
6	Туризм	2
8	Всего	35

Условия реализации программы

При проведении занятия большое значение имеют указания инструктора, играющие роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут хорошо представить себе собственные действия, ориентирующие их, что и как делать: название движения, основные моменты техники выполнения, направление, подсчет и т.д. Такие действия помогают исправить более или менее грубые ошибки и корректируют действия занимающихся, тем самым применяя принцип обратной связи и поточный метод выполнения упражнений.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

В режиме дня физкультурным мероприятием отводится много времени, поэтому инструктор по ОФП должен иметь достаточные занятия в области физической культуры. Он не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях, знакомит детей с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение

детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивная форма и обувь на каждого ученика -спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор) - физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Формы аттестации

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится 3 раза в течении года. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных и районных соревнований;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

Методические материалы

Основные методы реализации программы:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год - 5класс

	сентябрь	часы	число
1	Спец.беговые упр. Бег 60м. Бег по дистанции. Высокий старт. Круговая эстафета. Спец.беговые упр. Развитие скоростных качеств. П/и «Охотники и утки».	1 час	5.09.24
2	Спец.беговые упр. Эстафетный бег. Развитие скоростных возможностей. П/и Разведчики и часовые.	1 час	12.09.24
3	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Отталкивание в прыжке с разбега способом "согнув ноги". П/и «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	19.09.24
4	Спец.упражнения метателя. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с двух шагов разбега. П/и «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	26.09.24
	октябрь		
5	Туризм. Совершенствовать траверс , спуск, подъём. ОФП	1 час	3.10.24
6	Туризм. Переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа. ОФП	1 час	10.10.24
7	Бег в равномерном темпе до10 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	17.10.24
8	Бег в равномерном темпе до12 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	24.10.24
	ноябрь		
9	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Кувырки вперёд и назад. П/и «Два лагеря». Развитие координационных способностей	1 час	7.11.24

10	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. П/и «Челнок». Развитие координационных способностей	1 час	14.11.24
11	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация. П/и «Челнок». Развитие координационных способностей	1 час	21.11.24
12	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. П/и «Кто обгонит».	1 час	28.11.24
	декабрь		
13	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. П/и «Светофор».	1 час	5.12.24
14	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок «вскок в упор присев, соскок прогнувшись». Развитие координационных способностей. П/и «Удочка».	1 час	12.12.24
15	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие координационных способностей. П/и «Прыжки по полоскам».	1 час	19.12.24
16	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1 час	26.12.24
	январь		
17	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1 час	9.01.25
18	Торможение упором. Спуск в низкой стойке. Подъём в гору "полуёлочкой".	1 час	16.01.25
19	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода . Прохождение дистанции 2км.	1 час	23.01.25
20	Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках.	1 час	30.01.25

	февраль		
21	Коньковый ход. Повороты переступанием в движении. Подъём в гору "ёлочкой".	1 час	6.02.25
22	Коньковый ход. Повороты переступанием в движении. Торможение плугом.	1 час	13.02.25
23	Повороты переступанием в движении. Подъём в гору "ёлочкой". Торможение плугом.	1 час	20.02.25
24	Повороты переступанием в движении. Торможение плугом.	1 час	27.02.25
	март		
25	Подъём в гору "ёлочкой". Торможение плугом.	1 час	6.03.25
26	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов «перешагиванием». Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	13.03.25
27	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов «перешагиванием». Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	20.03.25
	апрель		
28	Высокий старт. Метание мяча в цель. Бег 60м.	1 час	3.04.25
29	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. П/и «Русская лапта»	1 час	10.04.25
30	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. П/и «Летучий мяч». Учебная игра.	1 час	17.04.25
31	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. . Приём мяча снизу двумя руками. П/и «Летучий мяч». Учебная игра.	1 час	24.04.25

	май		
32	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.	1 час	8.05.25
33	Стойки и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости и высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в минибаскетбол.	1 час	15.05.25
34	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо. Выбивание и вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом. Остановка двумя шагами после ведения. Игра в минибаскетбол.	1 час	22.05.25
35	Вывивание и вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом. Остановка двумя шагами после ведения. Игра в минибаскетбол.	1 час	29.05.25

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год – 6 класс

	сентябрь	часы	число
1	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Линейная эстафета. Передача эстафетной палочки. Старты из различных положений.	1 час	5.09.24
2	Приземление в прыжке с разбега с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Терминология метания.	1 час	12.09.24
3	Метание мяча на дальность с четырёх шагов разбега. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно –	1 час	19.09.24

	силовых качеств. П/и «Невод».		
4	Метание мяча на дальность с четырёх шагов разбега. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно – силовых качеств. П/и «Охотники и утки».	1 час	26.09.24
	октябрь		
5	Узлы: встречный, штык. Переправа по бревну маятником. Переправа вертикальным маятником. ОФП.	1 час	3.10.24
6	Переправа вертикальным маятником. ОФП. Повторение изученного в 5 классе.	1 час	10.10.24
7	Равномерный бег 12 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	17.10.24
8	Равномерный бег 13 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	24.10.24
	ноябрь		
9	ОРУ без предметов. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей.	1 час	7.11.24
10	ОРУ без предметов. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация по акробатике. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приёма.	1 час	14.11.24
11	ОРУ без предметов. Комбинация по акробатике. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приёма.	1 час	21.11.24
12	ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку.	1 час	28.11.24
	декабрь		

13	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с мячом. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку.	1 час	5.12.24
14	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь через козла (козёл в ширину). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	12.12.24
15	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок ноги врозь через козла (козёл в ширину). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	19.12.24
16	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м.	1 час	26.12.24
	январь		
17	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м.	1 час	9.01.25
18	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2000м.	1 час	16.01.25
19	Торможение упором. Спуск в низкой, средней, высокой стойках.	1 час	23.01.25
20	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3000м.	1 час	30.01.25
	февраль		
21	Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Повороты переступанием.	1 час	6.02.25
22	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000м. Слалом.	1 час	13.02.25
23	Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Повороты переступанием.	1 час	20.02.25
24	Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Повороты переступанием.	1 час	27.02.25

	март		
25	Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Повороты переступанием.	1 час	6.03.25
26	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом перешагиванием. (переход планки, приземление) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.	1 час	13.03.25
27	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом перешагиванием. (переход планки, приземление) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.	1 час	20.03.25
	апрель		
28	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Старт из различных положений. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Равномерный бег до 10минут.	1 час	3.04.25
29	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Старт из различных положений. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Равномерный бег до 12минут.	1 час	10.04.25
30	Передача мяча в парах и над собой. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	17.04.25
31	Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам.	1 час	24.04.25
	май		
32	Передача мяча через сетку. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощённым правилам.	1 час	8.05.25
33	Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча от груди в движении. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей.	1 час	15.05.25

	Правила игры в баскетбол.		
34	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке. Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1 час	22.05.25
35	Ведение мяча с разной высотой. Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Игра 2 на 2, 3 на 3. Развитие координационных способностей.	1 час	29.05.25

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год – 7 класс

	сентябрь	часы	число
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1 час	5.09.24
2	Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. Полёт, приземление. Специально-прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	12.09.24
3	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	19.09.24
4	Челночный бег. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	26.09.24
	октябрь		
5	Переправа по параллельным веревкам. Узлы: штык, булинь. ОФП.	1 час	3.10.24

6	Переправа по параллельным веревкам. Навесная переправа. ОФП.	1 час	10.10.24
7	Бег в равномерном темпе 13минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	17.10.24
8	Бег в равномерном темпе 14минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	24.10.24
	ноябрь		
9	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости.	1 час	7.11.24
10	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приёма. Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	14.11.24
11	Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	21.11.24
12	Пол оборота направо, пол оборота налево. Подъём переворотом в упор, перелезание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.Прыжки через скакалку.Развитие силовых качеств.	1 час	28.11.24
	декабрь		
13	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых качеств.	1 час	5.12.24
14	Опорный прыжок способом согнув ноги. ОРУ с обручем. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1 час	12.12.24
15	Опорный прыжок способом согнув ноги. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1 час	19.12.24
16	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1 час	26.12.24

	январь		
17	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3000м.	1 час	9.01.25
18	Торможение плугом. Подъём ёлочкой.	1 час	16.01.25
19	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты переступанием. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	23.01.25
20	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты переступанием. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	30.01.25
	февраль		
21	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4000м.	1 час	6.02.25
22	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты переступанием. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	13.02.25
23	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты переступанием. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	20.02.25
24	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты переступанием.	1 час	27.02.25
	март		
25	Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	6.03.25
26	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. (полёт, приземление) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	13.03.25
27	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. (полёт, приземление) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	20.03.25
	апрель		

28	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	1 час	3.04.25
29	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1 час	10.04.25
30	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах и над собой через сетку. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1 час	17.04.25
31	Эстафета с элементами волейбола. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1 час	24.04.25
	май		
32	Передача мяча в парах и над собой через сетку. Эстафета с элементами волейбола. Приём мяча двумя руками снизу через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1 час	8.05.25
33	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой с места с пассивным сопротивлением. Игра по упрощённым правилам.	1 час	15.05.25
34	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой с места с пассивным сопротивлением. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.	1 час	22.05.25
35	Бросок мяча одной рукой с места с пассивным сопротивлением. Игровые задания 2 на 2, 3 на 3. Игра по упрощённым правилам.	1 час	29.05.25

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год – 8 класс

	сентябрь	часы	число
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1 час	5.09.24
2	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полёта. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	12.09.24
3	Метание мяча на дальность с 8 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	19.09.24
4	Метание мяча на дальность с 8 шагов разбега. Учить челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	26.09.24
	октябрь		
5	Узлы : прямой, брамшкотовый. Подъём по вертикальным перилам на жумаре. ОФП.	1 час	3.10.24
6	Спуск по наклонной. Повторить материал 7 класса.	1 час	10.10.24
7	Бег в равномерном темпе 15 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	17.10.24
8	Бег в равномерном темпе 16 минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	24.10.24
	ноябрь		
9	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.(м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене.(д) Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости.	1 час	7.11.24
10	Кувырок вперёд и назад, длинный кувырок. Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	14.11.24

11	Совершенствовать комбинацию по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	21.11.24
12	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя (м), подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой (д). Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	1 час	28.11.24
	декабрь		
13	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Комбинация в висах и упорах. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	1 час	5.12.24
14	Опорный прыжок способом согнув ноги (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	1 час	12.12.24
15	Опорный прыжок способом согнув ноги (м), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1 час	19.12.24
16	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход.	1 час	26.12.24
	январь		
17	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход.	1 час	9.01.25
18	Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Прохождение дистанции 3000м.	1 час	16.01.25
19	Торможение плугом. Слалом. Подъём ёлочкой быстрым темпом.	1 час	23.01.25
20	Торможение плугом. Слалом. Подъём ёлочкой быстрым темпом.	1 час	30.01.25

	февраль		
21	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5000м.	1 час	6.02.25
22	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты на параллельных лыжах.. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	13.02.25
23	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты на параллельных лыжах.. Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	20.02.25
24	Торможение боковым соскальзыванием. Повороты на параллельных лыжах.	1 час	27.02.25
	март		
25	Подъём ёлочкой. Слалом.	1 час	6.03.25
26	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. (подбор разбега, отталкивание) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	13.03.25
27	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагиванием. (подбор разбега, отталкивание) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	20.03.25
	апрель		
28	Метание мяча на дальность с 10 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 15минут.	1 час	3.04.25
29	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Кросс 1500м.	1 час	10.04.25
30	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах и над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1 час	17.04.25
31	Верхняя передача мяча через сетку Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафета с	1 час	24.04.25

	элементами волейбола. Учебная игра.		
	май		
32	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1 час	8.05.25
33	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках с сопротивлением. Бросок мяча от головы с места. Игра в минибаскетбол. Игра 2 на 2, 3 на 3.	1 час	15.05.25
34	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Позиционное нападение со сменой места. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок. Игра в мини баскетбол.	1 час	22.05.25
35	Позиционное нападение со сменой места. Быстрый прорыв. Игра в мини баскетбол.	1 час	29.05.25

Календарно-тематическое планирование на 2024-25 учебный год – 9 класс

	сентябрь	часы	число
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Преодоление препятствий. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1 час	5.09.24
2	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Финиширование. Преодоление препятствий. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1 час	12.09.24
3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 8 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	19.09.24

4	Метание мяча на дальность с 8 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	26.09.24
	октябрь		
5	Узлы : грипвайн, академический. Подъём по вертикальным перилам на жумаре. ОФП.	1 час	3.10.24
6	Подъём по наклонной на жумаре. Повторить материал 8 класса.	1 час	10.10.24
7	Челночный бег 3*10м. Бег в равномерном темпе 16минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	17.10.24
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. Бег в равномерном темпе 18минут. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости.	1 час	24.10.24
	ноябрь		
9	Из упора присев стойка на руках и голове. (м) Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат(д). Лазание по канату в два приёма. Развитие гибкости.	1 час	7.11.24
10	Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Лазание по канату в два приёма. Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	14.11.24
11	Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	21.11.24
12	Комбинация по акробатике. Развитие гибкости.	1 час	28.11.24
	декабрь		
13	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом силой (м), подъём переворотом в упор махом одной, толчком другой (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	1 час	5.12.24
14	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация в висах и упорах. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	1 час	12.12.24

	качеств.		
15	Опорный прыжок способом согнув ноги (м), прыжок боком (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1 час	19.12.24
16	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход.	1 час	26.12.24
	январь		
17	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход.	1 час	9.01.25
18	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1 час	16.01.25
19	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход. Попеременный четырёхшажный ход.	1 час	23.01.25
20	Преодоление контруклона. Слалом. Подъём ёлочкой быстрым темпом.	1 час	30.01.25
	февраль		
21	Преодоление контруклона. Слалом. Подъём ёлочкой быстрым темпом.	1 час	6.02.25
22	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000м.	1 час	13.02.25
23	Повороты на параллельных лыжах. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000м.	1 час	20.02.25
24	Повороты на параллельных лыжах.	1 час	27.02.25
	март		

25	Повороты на параллельных лыжах.	1 час	6.03.25
26	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием. (подбор разбега, отталкивание) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	13.03.25
27	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагиванием. (подбор разбега, отталкивание) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам.	1 час	20.03.25
	апрель		
28	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 60м. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных качеств.	1 час	3.04.25
29	Метание мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 15 минут.	1 час	10.04.25
30	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в прыжке сверху в парах Нижняя прямая подача. Нападающий удар во встречных передачах. Учебная игра.	1 час	17.04.25
31	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в прыжке сверху в парах через зону. Нижняя прямая подача. Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	1 час	24.04.25
	май		
32	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, стоя лицом к цели. Игра в нападении через 3ю зону. Учебная игра.	1 час	8.05.25
33	Сочетание приёмов ведения, передач, броска. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3 на 2, 4 на 3. Заслон. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1 час	15.05.25
34	Заслон. Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением после остановки. Малая восьмёрка. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1 час	22.05.25

Список литературы

Список литературы для педагога.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
- П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
- Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
- А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.-
-
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.

Список литературы для детей и родителей:

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
- Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.