Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №155 г. Челябинска».

**Программа курса внеурочной деятельности**

**для кадетских классов**

**"Общая физическая подготовка"**

**Учителя физкультуры**

**Коняева Юрия Николаевича**

**5 - 9 классы**

**г. Челябинск**

**Раздел I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Образовательные:**

Занятия по курсу  ОФП  проводятся с целью:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке для обучающихся 10 – 16 лет. Образовательная программа рассчитана на 360 часов. Срок реализации программы - 5 лет обучения, 1 раз в неделю по 1 часу
* Критерием оценки деятельности в группах физкультурно-спортивной направленности является выполнение нормативов занимающимися по общей физической подготовке в зависимости от возраста на конец учебного года.
* Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В секцию по ОФП принимаются обучающиеся имеющие допуск врача.
* Учебная работа проводится в форме лекций, комбинированных, практических занятий.
* На лекциях сообщаются основные требования к физическим и психическим качествам занимающихся спортом.
* На комбинированных занятиях разбираются вопросы, касающиеся техники и методики начального обучения и тренировки в условиях, приближенных к практическим занятиям.
* На практических занятиях изучают и совершенствуют технику, обучения и тренировки в спорте. Одним из обязательных видов практической работы, является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими обучающимися: подготовка мест занятий, инвентаря, методических пособий. Это один из этапов и метод трудового воспитания и подготовки обучающихся.
* Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, отборочные соревнования, соревнования на первенство школы, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

**Раздел II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельнояти**

**V класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Содержание раздела | Формы организации и виды деятельности |
| **ОФП** | Основы знаний о физической культуры Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.  | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
|  **Гимнастика с элементами акробатики** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Легкая атлетика** | Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лыжная подготовка** | Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Элементы единоборств** | Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |

**VI класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Содержание раздела | Формы организации и виды деятельности |
| **Легкая атлетика**  | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Метание мяча в цель и на дальность.Бег по пересеченной местности.  | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
|  **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.Акробатическая комбинация. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Волейбол** | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Освоение основных приемов игры, передачи мячаПрава и обязанности игроков. Верхняя  прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств . Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра,  развитие физических качеств Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча) Учебно-тренировочная игра,  развитие физических качеств | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |

**VII класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Содержание раздела | Формы организации и виды деятельности |
| **Легкая атлетика**  | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег.контрольных нормативов Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
|  **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лапта** | Правила поведения на занятиях по лапте. История игры. Судейство и комплектование команды,        Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностей Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностей Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностейактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Игра по правилам | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |

**VIII класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Содержание раздела | Формы организации и виды деятельности |
| **Легкая атлетика**  | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
|  **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Футбол** | Правила поведения на занятиях по футболу. Стойка и передвижения игрока. Удар по неподвижному мячу Удар по мячу на точность Ведение и обводка. Отбор мяча Самоконтроль при физических занятиях.Отбор мяча. Вбрасывание мяча Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времениПрохождение дистанции 2 км на время. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |

**IX класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Содержание раздела | Формы организации и виды деятельности |
| **Легкая атлетика**  | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
|  **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Баскетбол** | Правила поведения на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте. Ловля и передача мяча Ведениес изменением направления.Бросок двумя от головы, снизу в движении. Ведение на месте, с изменением направления.Бросок двумя от головы после остановки прыжком. Правила игры.Мини-баскетбол. Позиционное нападение. Индивидуальная защита.Мини-баскетбол.Мини-баскетбол | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |
| **Лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени | * Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
 |

**Раздел III. Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Раздел программы** | **Тема** | **количество часов** |
| 1. | **легкая атлетика** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 2. | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег.Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. | 1 |
| 4. | Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 5. | **гимнастика** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 6. | Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. | 11 |
| 7. | Специальные упражнения на силу.Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 8. | Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). | 1 |
| 9. | Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. | 1 |
| 10. | ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11. | ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | 1 |
| 12. | **ОФП** | Техника безопасности на уроках ОФП. Правила поведения на занятиях ОФП.  | 1 |
| 13. | Круговая тренировка.(приседания,подтягивания,отжимания, планка) | 1 |
| 14. | Упражнения на гибкость. | 1 |
| 15. | Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 16. | ОРУ с утяжелителями(гантели,набивные мячи). | 1 |
| 17. | ОРУ с мячами(волейбольные,баскетбольные,набивные). | 1 |
| 18. | Упражнения на растяжку. | 1 |
| 19. | **лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20. | Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. | 1 |
| 21. | Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом | 1 |
| 22. | Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |
| 23. | Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени | 1 |
| 24. | Эстафеты на лыжах.Спуски в «Воротца» из палок, Торможение плугом. | 1 |
| 25. | **Элементы единоборств** | Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-025-2014)  | 1 |
| 26. | Освоение техники владения приемами. | 1 |
| 27. | Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей | 1 |
| 28. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29. | Освоение техники владения приемами. | 1 |
| 30. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| 31. | Освоение техники владения приемами. | 1 |
| 32. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 34. | Работа в парах. | 1 |
| 35. | **легкая атлетика** | Спринтерский бег. Бег 30 метров.Метание мяча на дальность. Воздушные ванны.  | 1 |
| 36. | Прыжок в длину.Бег на средние дистанции. | 1 |
| 37. | Бег 1,5 км.на время.Метание мяча в цель. | 1 |
| 38. | Бег 60 метров.Эстафетный бег. | 1 |
| **ВСЕГО** | **35** |

**6 класс (2 год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Раздел программы** | **Тема** | **количество часов** |
| 1. | **легкая атлетика** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 2. | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.  | 2 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. | 2 |
| 4. | Метание мяча в цель и на дальность.Бег по пересеченной местности.  | 2 |
| 5. | **гимнастика** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 6. | Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. | 1 |
| 7. | Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 8. | Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). | 1 |
| 9. | Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. | 1 |
| 10. | ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. | 2 |
| 11. | ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | 2 |
| 12. | **волейбол** | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча | 1 |
| 13. | Освоение основных приемов игры, передачи мяча | 1 |
| 14. | Права и обязанности игроков. Верхняя  прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. | 1 |
| 15. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств | 1 |
| 16. | Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча) | 1 |
| 17. | Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра,  развитие физических качеств | 4 |
| 18. | Учебно-тренировочная игра,  развитие физических качеств | 2 |
| 19. | **лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20. | Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. | 1 |
| 21. | Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом | 1 |
| 22. | Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. | 2 |
| 23. | Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени  | 2 |
| **ВСЕГО** | **35** |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (2 год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Раздел программы** | **Тема** | **количество часов** |
| 1. | **легкая атлетика** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 2. | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. | 1 |
| 4. | Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 5. | **гимнастика** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 6. | Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. | 1 |
| 7. | Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 8. | Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). | 1 |
| 9. | Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. | 1 |
| 10. | ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. | 2 |
| 11. | ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | 2 |
| 12. | **лапта** | Правила поведения на занятиях по лапте. История игры. | 1 |
| 13. | Судейство и комплектование команды,        Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 |
| 14. | Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 |
| 15. | Техника перемещений,   владения    мячом  и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 |
| 16. | Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 2 |
| 17. | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 4 |
| 18. | Игра по правилам | 4 |
| 19. | **лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20. | Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. | 1 |
| 21. | Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом | 2 |
| 22. | Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. | 2 |
| 23. | Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени  | 2 |
| ВСЕГО | **35** |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс (3год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Раздел программы** | **Тема** | **количество часов** |
| 1. | **легкая атлетика** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 2. | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. | 1 |
| 4. | Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 5. | **гимнастика** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 6. | Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. | 1 |
| 7. | Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. | 1 |
| 8. | Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). | 1 |
| 9. | Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. | 1 |
| 10. | ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. | 1 |
| 11. | ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | 1 |
| 12. | **футбол** | Правила поведения на занятиях по футболу. Стойка и передвижения игрока. | 2 |
| 13. | Удар по неподвижному мячу | 2 |
| 14. | Удар по мячу на точность | 2 |
| 15. | Ведение и обводка. Отбор мяча | 2 |
| 16. | Самоконтроль при физических занятиях.Отбор мяча. Вбрасывание мяча | 2 |
| 17. | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров | 2 |
| 18. | Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам | 2 |
| 19. | **лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 20. | Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. | 2 |
| 21. | Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом | 2 |
| 22. | Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. | 2 |
| 23. | Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени  | 2 |
| **ВСЕГО** | **35** |

**9 класс (4 год обучения).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Раздел программы** | **Тема** | **количество часов** |
| 1. | **легкая атлетика** | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 2. | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 2 |
| 3. | Беговые и прыжковые упражнения.Развитие выносливости. | 2 |
| 4. | Метание мяча в цель и на дальность.Бег на длинные дистанции. | 2 |
| 5. | **гимнастика** | Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса.Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. | 2 |
| 6. | Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке.Перекладина: подтягивания, висы. | 2 |
| 7. | Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. | 2 |
| 8. | Строевые упражнения. Лазание по канату.Опорный прыжок (козел в ширину). | 2 |
| 9. | Специальные упражнения на гибкость.Эстафеты развивающие физические способности. | 2 |
| 10. | ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.Акробатическая комбинация. | 2 |
| 11. | ОРУ и задания со скакалкой.Перекладина: подтягивания, висы. | 2 |
| 12. | **баскетбол** | Правила поведения на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| 13. | Ведение на месте. Ловля и передача мяча | 1 |
| 14. | Ведениес изменением направления.Бросок двумя от головы, снизу в движении. | 1 |
| 15. | Ведение на месте, с изменением направления.Бросок двумя от головы после остановки прыжком. | 1 |
| 16. | Правила игры.Мини-баскетбол. | 1 |
| 17. | Позиционное нападение.Мини-баскетбол | 1 |
| 18. | Индивидуальная защита.Мини-баскетбол. | 2 |
| 19. | **лыжная подготовка** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20. | Попеременный двухшажный ход.Подъем полуелочкой. Спуск с горы. | 1 |
| 21. | Одновременный двухшажный ход.Спуск в средней стойке. Торможение плугом | 1 |
| 22. | Одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км на время. | 1 |
| 23. | Лыжные ходы (учебный круг).Прохождение дистанции до 3 км без учета времени  | 1 |
| **ВСЕГО** | **35** |

 **Приложение**

**Литература**

1. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

https://www.gto.ru/norms

**Литература использованная для написания программы**

1. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб.для учащихся общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.
3. Коняхина Г.П. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 кл. - Челябинск. 1991
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.:Просвещение, 1989
5. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в шкоде: 1-11 кл.: Метод.пособие – М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2001
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов-М.: Просвещение, 2014.
7. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплексаГТО : учебное пособие для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение,2016