Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Боровковская основная общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области
(МОУ «Боровковская ООШ»)

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
совета МОУ «Боровковская ООШ»
Протокол № 1 от 27. 07. 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____М.В. Судаков
Приказ №108 от 27.07.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физкультурно-спортивной направленности

«Легкоатлетический»

Уровень образования: основное образование.

Класс 5-9

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов», В.И. Лях.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющихся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, Оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются: несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ; ухудшение экологической обстановки; недостаточное или несбалансированное питание; стрессовые воздействия; распространение вредных привычек. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учётом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если всё это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения – воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся. Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, которой дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом

интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярности в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнения контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методики физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организациях проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т.д.) Упражнения подбираются в соответствии воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег;

-общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части проводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи:*

Оздоровительные:

-укреплять здоровья и закаливать занимающихся;

-удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

-ведение закаливающих процедур;

-укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

-снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия 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, обогащении 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;

-формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачи:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма,

быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказания первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах; девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке; мальчики – подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбегу по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

<u>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</u>

Место проведения: Спортивная площадка; Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Групповые и индивидуальные формы занятий-теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций-и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программ: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

-осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

-понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

-воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать:

-историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

-способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

-основы правильного питания;

-правила спортивных игр;

-правила организации соревнований;

-правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

-подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

-группироваться;

-использовать различные тактические действия;

-владеть техникой игры перемещений во время игры;

-использовать страховку и само страховку;

-использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль; самоконтроль; итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясною целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способы организации учащихся. На каждом занятие решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованны между собой, определён объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом их

состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климата - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Виды программного материала	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Основы знаний	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4	4
4	Лёгкая атлетика	6	6	6	6	6
5	Футбол	9	9	9	9	9
6	Волейбол	8	8	8	8	8
7	Баскетбол	7	7	7	7	7
	ИТОГО:	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

5-9 класс

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Гимнастика с элементами акробатики			4	
2	Лёгкая атлетика	3			3
3	Футбол	4			5 (9кл. 4ч.)
4	Баскетбол	1	7		
5	Волейбол		1	7	
	Итого	**8**	**8**	**11**	**8(9кл. 7ч.)**

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (3 часа)			

1	Вводный урок, Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500 м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
3	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
Футбол (4 часа)			
4	ОРУ беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приёмы в футболе.		
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)		
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8 часов)			
8	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафета с баскетбольными мячами.		
9	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами. Бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		
10	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передача двумя руками от груди.		
11	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.		
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2		
13	Ведение мяча с изменениями направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3		
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
15	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
Волейбол (8 часов)			
16	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м (у)		
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
20	Передача мяча, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
24	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъём переворотом. Подтягивание. (у)		
25	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.		
26	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.		
27	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.		
Лёгкая атлетика (3 часа)			
28	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
29	Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		
30	ОРУ беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Футбол.		
Футбол (4 часов)			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.		
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		
33	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приёмы в футболе.		
34	Бег на месте с высоким подниманием бедра		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (3 часа)			
1	Вводный урок, Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500 м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
3	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
Футбол (4 часа)			
4	ОРУ беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приёмы в футболе.		
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)		
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8 часов)			

8	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафета с баскетбольными мячами.		
9	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами. Бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.		
10	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передача двумя руками от груди.		
11	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.		
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2		
13	Ведение мяча с изменениями направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3		
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
15	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
Волейбол (8 часов)			
16	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м (у)		
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
20	Передача мяча, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
24	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъём переворотом. Подтягивание. (у)		
25	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.		
26	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.		
27	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.		
Лёгкая атлетика (3 часа)			
28	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		
29	Подвижные игры. Спец. Беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		
30	ОРУ беговые. Бег 12 мин. Подтягивание. Футбол.		
Футбол (4 часов)			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.		

32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		
33	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приёмы в футболе.		
34	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Лёгкая атлетика (3 часа)			
1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в длину.		
3	ОРУ.СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10 м. ОРУ. СБУ. Метание м/м, кроссовая подготовка.		
Футбол (4 часа)			
4	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стопы, внутренней и средней частью подъёма)		
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8 часов)			
8	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
9	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
10	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении). Прыжки через скакалку.		
11	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
12	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра.		
13	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3.		
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными		

	мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
15	Бросок в кольцо. Эстафете с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
Волейбол (8 часов)			
16	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока – верхняя, нижняя, средняя). Подтягивание.		
17	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижение игрока).		
18	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча, нижняя подача).		
19	ОРУ. Элементы спортивной игры (приём снизу). Приседание.		
20	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой направляющий удар).		
21	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).		
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики			
24	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
25	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
26	ОРУ. Упражнение на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь – девочки)		
27	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3 часа)			
28	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
29	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость.		
30	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м.		
Футбол (4 часов)			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.		
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		
33	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой)		
34	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарём)		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Лёгкая атлетика (3 часа)			
1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в длину.		
3	ОРУ.СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10 м. ОРУ. СБУ. Метание м/м, кроссовая подготовка.		
Футбол (4 часа)			
4	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стопы, внутренней и средней частью подъёма)		
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8 часов)			
8	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
9	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
10	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении). Прыжки через скакалку.		
11	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
12	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра.		
13	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3.		
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол		
15	Бросок в кольцо. Эстафете с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
Волейбол (8 часов)			
16	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока – верхняя, нижняя, средняя). Подтягивание.		

17	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижение игрока).		
18	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча, нижняя подача).		
19	ОРУ. Элементы спортивной игры (приём снизу). Приседание.		
20	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар).		
21	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).		
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
24	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
25	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
26	ОРУ. Упражнение на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь – девочки)		
27	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3 часа)			
28	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
29	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость.		
30	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м.		
Футбол (4 часов)			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.		
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		
33	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой)		
34	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарём)		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Примечание
Лёгкая атлетика (3 часа)			

1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в длину.		
3	ОРУ.СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10 м. ОРУ. СБУ. Метание м/м, кроссовая подготовка.		
Футбол (4 часа)			
4	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стопы, внутренней и средней частью подъёма)		
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		
7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8 часов)			
8	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
9	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
10	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении). Прыжки через скакалку.		
11	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
12	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра.		
13	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3.		
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
15	Бросок в кольцо. Эстафете с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.		
Волейбол (8 часов)			
16	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока – верхняя, нижняя, средняя). Подтягивание.		
17	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижение игрока).		
18	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча, нижняя подача).		

19	ОРУ. Элементы спортивной игры (приём снизу). Приседание.		
20	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар).		
21	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).		
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)			
24	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
25	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
26	ОРУ. Упражнение на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь – девочки)		
27	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусьях.		
Лёгкая атлетика (3 часа)			
28	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий. Понятие о физической культуре.		
29	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость.		
30	ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м.		
Футбол (4 часов)			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.		
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.		
33	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой)		
34	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.		

Используемая литература:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура (М. 2020 г.) «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой «Физическая культура» с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни». 2020 год Москва «Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» Автор: Матвеев А.П. М. «Просвещение», (2019)

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, (2014);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "БОРОВКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ, Судаков Михаил Владимирович, Директор

21.09.23 11:43 (MSK)

Сертификат B78404AC64A0FAF00479A05CB2DDE897