# C:\Users\User\Desktop\РАБОЧИЕ РОГРАММЫ 2021-2022\Сканы Насритдинов И.М\ОФП 5-9.jpeg

# Пояснительная записка

# Нормативно – правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка: по ОФП «Юные Атлеты » для учащихся 5-9х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2016г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

# Описание места в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности гимназии на освоение программы секции

«ОФП» отводится с 5 по 9 класс по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 170 часов.

1. класс – 34 часа
2. класс – 34 часа
3. класс – 34 часа
4. класс – 34 часа
5. класс – 34 часа

# Классификация результатов внеурочной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Первый уровень | приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и  повседневной жизни |
| Второй уровень | Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к  базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом |
| Третий уровень | Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (в  открытом социуме, за пределами знакомой среды школы) |

**Личностные результаты:** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего, в положительном отношении учащихся к

занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа. Уметь:
* составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Метапредметные результаты:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек идевиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление

доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности. В области эстетической культуры:
* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонестических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:** Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

* способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития

двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

# Организация контрольно-оценочной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Форма контроля | Вид |
| Промежуточный (по окончанию освоения) | Тестирование, контрольные задания, доклады. |
| Самооценка и самоконтроль | определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления  деятельности |

**Содержание программы 5 класс**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и

ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия. Групповые и тактические действия. Подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

# Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости. Упражнения для развития физических способностей*:* Координационных, скоростно - силовых. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

# Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**Содержание программы 6 класс**

**Основы знаний.**

Жесты судей игры в баскетбол. Правила игры в волейбол.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.

# Общефизическая подготовка

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

# Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**Содержание программы 7 класс**

**Основы знаний**

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение

мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняяя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетани6е способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.

# Общефизическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой. Упражнения с предметами.

# Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**Содержание программы 8 класс**

**Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу-крюком, крюком. Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. Игра по правилам

# Общефизическая подготовка

Челночный бег.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами (гантели, эспандеры). Кроссовый бег.

# Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**Содержание программы 9 класс**

**Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника. Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника. Совершенствование навыков игры.

# Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры.

# Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами. Кроссовый бег.

# Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | Виды деятельности | Форма организации |
| Спортивно- | Игровая | секция, соревнования |
| оздоровительное | Познавательная |  |
|  | Спортивно-оздоровительная |  |
|  | деятельность |  |

# Формы организации и виды деятельности

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов |
| Теоретические сведения | В процессе занятий |
| Легкая атлетика | 16 |
| Баскетбол | 13 |
| Волейбол | 5 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов |
| Теоретические сведения | В процессе занятий |
| Легкая атлетика | 16 |
| Баскетбол | 10 |
| Волейбол | 8 |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов |
| Теоретические сведения | В процессе занятий |
| Легкая атлетика | 16 |
| Баскетбол | 10 |
| Волейбол | 8 |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов |
| Теоретические сведения | В процессе занятий |
| Легкая атлетика | 16 |
| Баскетбол | 10 |
| Волейбол | 8 |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы, раздела | Количество часов |
| Теоретические сведения | В процессе занятий |
| Легкая атлетика | 16 |
| Баскетбол | 8 |
| Волейбол | 10 |

**Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема урока** | | | | | | | | **Количество**  **часов** |
|
| 1. | ИОТ Высокий старт, линейные эстафеты | | | | | | | | 1 |
| 2. | Высокий старт с опорой на одну руку, прыжки в длину с  разбега | | | | | | | | 1 |
| 3. | Прыжки в длину с разбега, метание меча на дальность | | | | | | | | 1 |
| 4. | Бег 20 метров, упражнения на развитие скоростных  качеств | | | | | | | | 1 |
| 5. | Метание мяча на дальность, бег 30 метров | | | | | | | | 1 |
| 6. | Бег 60 метров, упражнения на развитие силы | | | | | | | | 1 |
| 7. | Метение мяча в цель, эстафеты, подвижные игры | | | | | | | | 1 |
| 8. | Упражнения на развитие выносливости, бег 60 метров | | | | | | | | 1 |
| 9. | ИОТ Передача мяча в парах, передвижения в баскетболе,  челночный бег 6х10 метров | | | | | | | | 1 |
| 10. | Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи в тройках,  парах, ведение мяча правой и левой рукой | | | | | | | | 1 |
| 11. | Сочетание ведения и передачи мяча, челночный бег с  ведением мяча | | | | | | | | 1 |
| 12. | Челночный бег с ведением мяча, броски одной рукой  сверху, броски в кольцо | | | | | | | | 1 |
| 13. | Броски с точек, ведение в сочетании с передачей, учебная  игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | | | | 1 |
| 14. | Броски в кольцо с точек, сочетание с ведением | | | | | | | | 1 |
| 15. | Ловли и передача на месте и в движении, ведение мяча | | | | | | | | 1 |
| 16. | Ловля и  ведением | передача | мяча | в | движении | в | сочетании | с | 1 |
| 17. | Передача мяча со сменой мест, броски сточек | | | | | | | | 1 |
| 18. | Бросок после ведения, сочетание пройденных элементов | | | | | | | | 1 |
| 19. | Упражнения на совершенствование пройденных  элементов | | | | | | | | 1 |
| 20. | Бросок после ведения, учебная игра по упрощенным  правилам | | | | | | | | 1 |
| 21. | Учебная игра по упрощенным правилам | | | | | | | | 1 |
| 22. | ИОТ Стойки и перемещения волейболиста, упражнения с  в/мячами | | | | | | | | 1 |
| 23. | Передача мяча сверху, наброшенная партнером,  подвижная игра «Пионербол» | | | | | | | | 1 |
| 24. | Перемещения в тройке, передачи в парах на расстоянии 1-  2м | | | | | | | | 1 |
| 25. | Передачи у сетки в парах, через сетку, прыжковые  упражнения. Учебная игра с заданием | | | | | | | | 1 |
| 26. | Подвижная игра «Пионербол». Подвижные игры и  эстафеты с предметами | | | | | | | | 1 |
| 27. | ИОТ Упражнения на развитие двигательных качеств.  Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения | | | | | | | | 1 |
| 28. | Упражнения на скакалках, старт с различных исходных положений | | | | | | | | 1 |
| 29. | Челночный бег 3\*10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | 1 |
| 30. | Упражнения на пресс, метание мяча на дальность,  прыжки в длину с разбега | | | | | | | | 1 |
| 31. | Прыжки в длину с разбега, бег 60м, упражнения на силу | | | | | | | | 1 |
| 32. | Бег 500м, упражнения на развитие силы | | | | | | | | 1 |
| 33. | Бег 1500м без учета времени | | | | | | | | 1 |
| 34. | Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты | | | | | | | | 1 |

**Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»**

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
| 1. | ИОТ Старт с опорой на одну руку, линейные эстафеты | 1 |
| 2. | Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность | 1 |
| 3. | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 4. | Линейные эстафеты. Старт с опорой на одну руку | 1 |
| 5. | Старт с различных исходных положений, челночный бег  6/10м | 1 |
| 6. | Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы | 1 |
| 7. | Метание мяча на дальность, бег 500м, упр. на силу | 1 |
| 8. | Бег 1500м. Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| 9. | ИОТ Эстафеты с б/б мячами, упражнения на овладение  б/б мяча | 1 |
| 10. | Ловля и передача мяча в движении, передача мяча со  сменой мест в тройках | 1 |
| 11. | Ведение мяча шагом и бегом, передачи со сменой мест | 1 |
| 12. | Передача мяча со сменой мест. Челночное ведение мяча | 1 |
| 13. | Броски в кольцо с точек, игра «Мяч капитану | 1 |
| 14. | Учебная игра в б/б по упрощенным правилам | 1 |
| 15. | Броски в корзину с точек, штрафной бросок | 1 |
| 16. | Бросок после ведения, передачи в тройках в движении | 1 |
| 17. | Передача мяча по восьмерке. Челночное ведение мяча с  броском в кольцо | 1 |
| 18. | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 19. | И0Т Перемещения в волейболе, прием снизу двумя  руками с набрасыванием партнеру, игра «Пионербол | 1 |
| 20. | Передача с набрасыванием партнеру через сетку, игра  «Пионербол | 1 |
| 21. | Передачи в стену, передачи в парах, игра «Передал -  садись | 1 |
| 22. | Прямая нижняя подача мяча через сетку, прием снизу.  Учебная игра «Пионербол | 1 |
| 23. | Передача с набрасыванием партнеру, прием снизу двумя  руками | 1 |
| 24. | Закрепление пройденных элементов | 1 |
| 25. | Прямая нижняя подача. Прием снизу и сверху двумя  руками | 1 |
| 26. | Учебная игра «Пионербол с заданием. Закрепление  пройденных элементов | 1 |
| 27. | ИОТ Беговые упражнения, упражнения на пресс | 1 |
| 28. | Упражнения на развитие силы, подтягивания из виса | 1 |
| 29. | Медленный бег до 15 мин.. метание малого мяча в цель,  линейные эстафеты | 1 |
| 30. | Прыжки в длину с разбега, упражнения на выносливость | 1 |
| 31. | Прыжки в длину с места, метание малого мяча,  челночный бег 6х10 м | 1 |
| 32. | Старт с различных исходных положений, прыжки в длину  с места. | 1 |
| 33. | Бег 1000 м., силовая подготовка | 1 |
| 34. | Подвижные игры, подведение итогов года | 1 |

**Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»**

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
| 1. | ИОТ Беговые упражнения. Низкий старт, линейные  эстафеты этапом 40м. | 1 |
| 2. | Передача эстафетной палочки, бег 20м с низкого старта | 1 |
| 3. | Бег 60м с низкого старта, метание мяча на дальность с  разбега | 1 |
| 4. | Метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега,  бег 500м | 1 |
| 5. | Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность,  бег 1000м | 1 |
| 6. | Бег 1000м без учета времени, прыжковые упражнения,  упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с разбега, бег 1500м, упражнения на  развитие силы | 1 |
| 8. | Упражнения на развитие выносливости, бег 2000м без  учета времени | 1 |
| 9. | ИОТ Ведение мяча. Стойки и перемещения в баскетболе,  повороты на месте, эстафеты с предметами | 1 |
| 10. | Эстафеты с баскетбольным мячом. Повороты на месте,  ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 11. | Ведение мяча с изменением высоты отскока, передачи  одной рукой от плеча. | 1 |
| 12. | Броски по кольцу с точек, ведение мяча, передачи в  движении в тройках | 1 |
| 13. | Бросок в кольцо после ведения, бросок после ловли мяча,  штрафной бросок | 1 |
| 14. | Штрафной бросок, броски с трапеции, учебная игра | 1 |
| 15. | Бросок после ведения, штрафной бросок, передвижения  защитника | 1 |
| 16. | Игра в защите, опека игрока, учебная игра на  ограниченной площадке | 1 |
| 17. | Челночный бег с ведением мяча и броском в кольцо,  броски с трапеции | 1 |
| 18. | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 19. | ИОТ Стойки и перемещения в волейболе, верхняя  передача мяча | 1 |
| 20. | Нижняя прямая подача. Эстафеты, передача сверху двумя  руками через сетку | 1 |
| 21. | Верхняя и нижняя прямая подача, передача снизу на  дальнее расстояние | 1 |
| 22. | Передачи в движении, подача и прием подачи, учебная  игра с заданием | 1 |
| 23. | Подача избранным способом, прием подачи, подводящие  упражнения к нападающему удару | 1 |
| 24. | Подводящие упражнения к нападающему удару,  блокирование, подача избранным способом | 1 |
| 25. | Система игры в защите при страховке нападающего  игроком задней линии | 1 |
| 26. | Учебная игра в волейбол | 1 |
| 27. | ИОТ Беговые упражнения. Упражнения на развитие  двигательных качеств. Бег 30 метров | 1 |
| 28. | Прыжковые упражнения со скакалкой, прыжки в длину с  места | 1 |
| 29. | Упражнения на пресс, развитие стартовой реакции,  упражнения на развитие силы | 1 |
| 30. | Низкий старт, бег 20м, передача эстафетной палочки | 1 |
| 31. | Метание гранаты на дальность, бег 500м | 1 |
| 32. | Прыжки в длину с разбега, бег 1000м | 1 |
| 33. | Бег по пересеченной местности с преодолением  препятствий | 1 |
| 34. | Подведение итогов года, игры по выбору детей | 1 |

**Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»**

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
| 1. | ИОТ Беговые упражнения. Прыжки в длину с места,  низкий старт, эстафетный бег | 1 |
| 2. | Эстафетный бег, бег 20 м., упражнения на силу | 1 |
| 3. | Метание гранаты, упражнения на развитие выносливости | 1 |
| 4. | Низкий старт, эстафетный бег, прыжки в длину с места | 1 |
| 5. | Бег 500 м., подтягивание на перекладине | 1 |
| 6. | Бег 1500 м. Упражнения на развитие силы | 1 |
| 7. | Бег 60 м с низкого старта, метание гранаты | 1 |
| 8. | Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 9. | ИОТ Передача одной рукой от плеча, ведение мяча с  изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| 10. | Передача мяча по высокой траектории в движении, ловля  катящегося мяча на месте | 1 |
| 11. | Передача мяча в тройках в движении с броском в кольцо.  Развитие координационных способностей | 1 |
| 12. | Передача мяча при встречном движении, сочетание с  броском в кольцо, штрафной бросок | 1 |
| 13. | Штрафной бросок, бросок от головы, бросок после  ведения | 1 |
| 14. | Штрафной бросок. Челночное ведение мяча с броском в  кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 15. | Бросок с точек. Проходы к кольцу с броском | 1 |
| 16. | Ловля мяча отраженного от щита с броском в кольцо.  Развитие координации | 1 |
| 17. | Совершенствование индивидуальных защитных действий | 1 |
| 18. | Быстрое нападение, учебная игра | 1 |
| 19. | ИОТ Верхняя передача и прием над собой в парах.  Развитие координационных способностей | 1 |
| 20. | Прием мяча снизу над собой в парах. Силовая подготовка | 1 |
| 21. | Верхняя передача во встречных колонах, в движении | 1 |
| 22. | Прием мяча снизу и сверху в движении. Учебная игра в  волейбол | 1 |
| 23. | Нижняя прямая подача, защитные действия игроков | 1 |
| 24. | Защитные действия игроков при подаче. Игра  "Пионербол" с элементами волейбола | 1 |
| 25. | Верхняя прямая подача, прием подачи с передачей в зону  № 3 | 1 |
| 26. | Учебная игра с заданием, подвижные игры | 1 |
| 27. | ИОТ Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые  упражнения | 1 |
| 28. | Челночный бег 6/10м, упражнения на развитие скоростно-  силовых качеств | 1 |
| 29. | Низкий старт и стартовый разгон, бег 20м с высокого  старта | 1 |
| 30. | Бег 60м с низкого старта, прыжки в длину с разбега | 1 |
| 31. | Эстафеты этапом 50 м., прыжки в длину с разбега.  Упражнения на силу | 1 |
| 32. | Метание гранаты, упражнения на развитие силы | 1 |
| 33. | Бег 500м, встречная эстафета | 1 |
| 34. | Бег 1000 м., метание гранаты. Развитие выносливости | 1 |

**Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»**

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
| 1. | ИОТ Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты | 1 |
| 2. | Метание гранаты на дальность, бег 60м | 1 |
| 3. | Бег 60 м. с низкого старта, прыжки в длину с места | 1 |
| 4. | Бег 100 м., метание гранаты, прыжок в длину с разбега | 1 |
| 5. | Челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега | 1 |
| 6. | Упражнения на пресс, бег 500м | 1 |
| 7. | Бег 1500м. Развитие силы | 1 |
| 8. | Прыжки на скакалках, подтягивание на перекладине,  упражнения на выносливость | 1 |
| 9. | И0Т Стойки, перемещения, остановки, повороты в  баскетболе; передачи мяча | 1 |
| 10. | Ведение мяча, передачи в тройках, сочетание элементов | 1 |
| 11. | Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи  мяча | 1 |
| 12. | Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча | 1 |
| 13. | Ведение в сочетании с передачей. Броски с точек. Ловля  мяча в тройках | 1 |
| 14. | Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в  кольцо | 1 |
| 15. | Ловля и передача одной рукой по высокой траектории | 1 |
| 16. | Передачи по восьмерке с броском в кольцо, опека игрока,  штрафной бросок | 1 |
| 17. | И0Т Стойки и перемещения в волейболе, верхняя  передача. Верхний прием, передача мяча в парах | 1 |
| 18. | Верхняя передача в тройках, прием снизу | 1 |
| 19. | Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во  встречных колоннах | 1 |
| 20. | Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку | 1 |
| 21. | Передачи во встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед | 1 |
| 22. | Передачи в прыжке, верхняя прямая подача | 1 |
| 23. | Верхняя прямая подача, прием подачи сверху | 1 |
| 24. | Отработка нападающего удара, прием двумя руками  снизу | 1 |
| 25. | Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 26. | Учебная игра в волейбол с заданиями | 1 |
| 27. | И0Т Старт с различных исходных положений, прыжки в  длину с места | 1 |
| 28. | Прыжки в длину с места, старт с различных исходных  положений | 1 |
| 29. | Бег 20 м. Развитие силовых качеств | 1 |
| 30. | Низкий старт, бег 60м. Упражнения на развитие скорости | 1 |
| 31. | Тройной прыжок с разбега, бег 100м | 1 |
| 32. | Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки | 1 |
| 33. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.  Упражнения на развитие силы | 1 |
| 34. | Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие  скоростно-силовых качеств | 1 |
|  | **Итог** | 34 |

# Перечень используемых методических материалов

# В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

1. Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2017.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2017. – (Академический школьный учебник).
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-8 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).
5. Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях В.И., Зданевич А.А.; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).