

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35»

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 16  
от 29 августа 20 19

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №35»  
Н.И. Медведева  
« 29 » августа 20 19 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Основы физической подготовки»  
(спортивно - оздоровительное направление)  
для учащихся 5-9 класса,  
срок реализации 5 лет  
(всего 170 часов, 1 час в неделю)**

**Осинники**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Общая характеристика программы по внеурочной деятельности.....	5
1.2. Описание места программы внеурочной деятельности.....	6
1.3. Личностные, метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	7
2. Содержание программы внеурочной деятельности.....	10
3. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.....	25
4. Список литературы.....	26

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Лыжная подготовка», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на основной ступени общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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 нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом 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 все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранения всех физических качеств, т.е. их гармоничном сочетании.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

## 1.2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» рассматривается, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени основного общего образования.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении 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.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

#### 1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

#### 2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

#### 3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

### **1.3. Описание места программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 час в неделю, по 34 часа в год.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Занятия проводятся в спортивных залах и на спортивных площадках. Здоровьесберегающая

организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, соответствующих возрастным возможностям школьника.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории и развитию физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3)

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в

том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Содержание учебного предмета

### *Легкая атлетика.*

**Основы знаний.** Правила безопасности и профилактика травматизма. История легкой атлетики. Что такое здоровье? Правила личной гигиены. Правильное питание и режим дня спортсменов. Правила судейства соревнований по легкой атлетике.

**5-7 класс( 11 часов)** Овладение техникой высокого старта. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до15мин. Подготовка к выполнению норм Бег 1500 м. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой метания мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов с разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.

**8- 9 класс.** Овладение техникой низкого старта. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до5 км. Эстафеты. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками с места и с двух - четырёх шагов вперед-вверх.

### *Лыжная подготовка*

**Основы знаний.** Правила безопасности и профилактика травматизма. История лыжного спорта. Инвентарь и экипировка для занятий лыжными гонками. Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж.

**5 класс(11 часов).** Освоение техники классических ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход). Освоение техники подъема «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски на лыжах в высокой, в основной (средней) и низкой стойке. Повороты на лыжах на месте и в движении. Торможение «плугом».

**6 класс (11 часов).** Освоение техники одновременного двухшажного хода. Освоение техники торможение и поворота упором. Освоение техники подъёма в гору «ёлочкой». Повороты на лыжах в движении.

**7 класс (11 часов).** Освоение техникой одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом направо и налево. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом.

**8 класс.** Освоение техники конькового хода. Освоение техники одновременного двухшажного конькового хода. Повороты «плугом»

**9 класс.** Освоение техники попеременного четырехшажного хода. Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Освоение техники конькового хода. Освоение техники преодоление контруклона.

### *Спортивные игры.*

#### *Баскетбол*

**Основы знаний.** Правила безопасности и профилактика травматизма. История развития баскетбола в России и за рубежом. Основные правила игры в баскетбол. Правила судейства.

**5 – 7 класс (10 часов).** Овладение техникой передвижений, остановок, стоек в баскетболе. Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Овладение техникой ведения мяча с изменением направления движения. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Овладение техникой бросков мяча после ведения, в прыжке. Ловля и передача мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

**8 – 9 класс.** Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передач мяча. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола

## Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
<b>1</b>	Что такое здоровье? Правила личной гигиены. Развитие выносливости.	1		
<b>2</b>	Бег на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Развитие выносливости.	1		
<b>3</b>	Правильное питание и режим дня спортсменов. Бег на 30м, 60м. Эстафетный бег.	1		
<b>4</b>	Кросс-поход по пересеченной местности до 5 км. Развитие выносливости.	1		
<b>5</b>	Правила поведения на соревнованиях по легкой атлетике. Эстафетный бег. Развитие силовых способностей.	1		
<b>6</b>	Бег до 3 км. Развитие выносливости.	1		
<b>7</b>	Правила поведения на занятиях спортивными играми. История развития баскетбола в России. Стойки игрока, перемещение, остановки. Ведение мяча на месте и с изменением направления и скорости передвижения.	1		
<b>8</b>	Стойки игрока, перемещение, остановки. Ведение мяча на месте и с изменением направления и скорости передвижения. Передачи мяча в движении. Броски после ведения мяча. Игра.	1		
<b>9</b>	Комбинация: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол.	1		
<b>10</b>	Комбинация: ведение, передача, бросок. Игра в баскетбол.	1		
<b>11</b>	Развитие скоростной выносливости. Игра в баскетбол.	1		

<b>12</b>	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
<b>13</b>	Инвентарь и экипировка для занятий лыжами. Одновременные хода. Правила применения классических ходов, в зависимости от рельефа трассы.	1		
<b>14</b>	Одновременно бесшажный ход. Развитие выносливости.	1		
<b>15</b>	Характеристика мазет и парафинов, их назначения. Одновременно одношажный. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1		
<b>16</b>	Правила поведения при обморожении. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. классическим ходом с равномерной скоростью.	1		
<b>17</b>	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
<b>18</b>	Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью.	1		
<b>19</b>	Развитие выносливости. Прохождения дистанции до 3 км.	1		
<b>20</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	1		
<b>21</b>	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	1		
<b>22</b>	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники подъемов.	1		
<b>23</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Передачи мяча в движении.	1		
<b>24</b>	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1		
<b>25</b>	Овладение техникой броска мяча после ведения, Передачи мяча в движении. Индивидуальная защита.	1		
<b>26</b>	Индивидуальны действия в защите. Учебная игра.	1		
<b>27</b>	Броски мяча, Передачи мяча в движении. Учебная игра.	1		

<b>28</b>	Бег на короткие дистанции (техника низкого старта, стартовый разгон). Развитие силы ног. Метание мяча на дальность.	1		
<b>29</b>	Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости.	1		
<b>30</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег 2*30м, 3*60м., 2*80м.	1		
<b>31</b>	Кросс по пересеченной местности до 5 км.	1		
<b>32</b>	Бег в равномерном темпе до 3 км.	1		
<b>33</b>	Бег 2000 м - контроль.	1		
<b>34</b>	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1		

6 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
<b>1</b>	Что такое «Физическое развитие». Режим дня. Развитие выносливости.	1		
<b>2</b>	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости. Техника высокого старта.	1		
<b>3</b>	Правила поведения на соревнованиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки.	1		
<b>4</b>	Кросс-паход по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
<b>5</b>	Бег 2 км. в равномерном темпе. Развитие силовых способностей.	1		
<b>6</b>	Бег до 2км. Развитие скоростной выносливости.	1		
<b>7</b>	История развития баскетбола. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Передачи мяча в парах и тройках.	1		

<b>8</b>	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
<b>9</b>	Индивидуальные действия припадении с мячом.	1		
<b>10</b>	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		
<b>11</b>	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
<b>12</b>	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
<b>13</b>	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до2 км	1		
<b>14</b>	Инвентарь и экипировка для занятий лыжами. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
<b>15</b>	Совершенствование изученных ходов в условиях изменения рельефа трассы. Прохождение дистанции до3км.	1		
<b>16</b>	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1		
<b>17</b>	Горно- лыжная подготовка. Спуск и подъемы. Техника выполнения стоек.	1		
<b>18</b>	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до3 км.	1		
<b>19</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Развитие выносливости. Прохождения дистанции 5 км.	1		
<b>20</b>	Коньковый ход. История развития в России. Обучение техники конькового хода.	1		
<b>21</b>	Совершенствование техники конькового хода. Развитие координации.	1		
<b>22</b>	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. Развитие выносливости.	1		
<b>23</b>	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1		

<b>24</b>	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1		
<b>25</b>	Передачи мяча в движении. Броски мяча из разных точек.	1		
<b>26</b>	Тактические взаимодействия в защите. Игра в баскетбол.	1		
<b>27</b>	Тактические взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	1		
<b>28</b>	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Основные упражнения для развития физических качеств. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		
<b>29</b>	Техника прыжка в длину. Челночный бег. Развитие силы.	1		
<b>30</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег 2*60м, 3*80м., 2*100м.	1		
<b>31</b>	Бег на короткие дистанции: 60 м., 80 м.,100 м.	1		
<b>32</b>	Бег с равномерной скоростью до 2 км. Развитие выносливости	1		
<b>33</b>	Бег по пересеченной местности до 3км.	1		
<b>34</b>	Общая физическая подготовка.	1		

7 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
<b>1</b>	Что такое «Физическая активность». Развитие выносливости.	1		
<b>2</b>	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости. Техника низкого старта.	1		
<b>3</b>	Правила поведения на соревнованиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки.	1		

<b>4</b>	Кросс-паход по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
<b>5</b>	Бег 3 км в равномерном темпе. Развитие силовых способностей.	1		
<b>6</b>	Бег до 3 км. Развитие скоростной выносливости.	1		
<b>7</b>	История развития баскетбола. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Передачи мяча в парах и тройках.	1		
<b>8</b>	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
<b>9</b>	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		
<b>10</b>	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		
<b>11</b>	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
<b>12</b>	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	1		
<b>13</b>	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км	1		
<b>14</b>	Инвентарь и экипировка для занятий лыжами. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
<b>15</b>	Совершенствование изученных ходов в условиях изменения рельефа трассы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
<b>16</b>	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1		
<b>17</b>	Горно- лыжная подготовка. Спуск и подъемы. Техника выполнения стоек.	1		
<b>18</b>	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>19</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Развитие выносливости. Прохождения дистанции 5 км.	1		

<b>20</b>	Коньковый ход. История развития в России. Обучение техники конькового хода.	1		
<b>21</b>	Совершенствование техники конькового хода. Развитие координации.	1		
<b>22</b>	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. Развитие выносливости.	1		
<b>23</b>	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1		
<b>24</b>	Правила поведения на занятиях спортивными играми. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1		
<b>25</b>	Передачи мяча в движении. Броски мяча из разных точек.	1		
<b>26</b>	Тактические взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1		
<b>27</b>	Тактические взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1		
<b>28</b>	Тактические взаимодействия в защите. Учебная игра.	1		
<b>29</b>	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростной выносливости.	1		
<b>30</b>	Прыжок в высоту. Развитие силы.	1		
<b>31</b>	Бег с равномерной скоростью до 2 км. Развитие выносливости	1		
<b>32</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег 2*60м, 3*80м., 2*100м.	1		
<b>33</b>	Эстафетный бег.	1		
<b>34</b>	Бег по пересеченной местности до 5 км.	1		

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
1	Дневник самоконтроля. Специально- беговые упражнения. Челночный бег.	1		
2	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости. Ускорение 200-300 м.	1		
3	Правила поведения на соревнованиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Техника низкого старта.	1		
4	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий. Развитие выносливости.	1		
5	Бег 3 км. В равномерном темпе. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей.	1		
6	Бег до 5 км. Развитие скоростной выносливости.	1		
7	История развития баскетбола. Совершенствование выполнения технических приемов и тактических действий.	1		
8	Совершенствование Системызонной защиты.	1		
9	ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1		
10	Совершенствование личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		
11	Отработка комбинации на быстрый прорыв. Учебная игра.	1		
12	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1		
13	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км	1		

<b>14</b>	Инвентарь и экипировка для занятий лыжами. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
<b>15</b>	Совершенствование изученных ходов в условиях изменения рельефа трассы. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>16</b>	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход.	1		
<b>17</b>	Спуск и подъемы. Техника выполнения стоек.	1		
<b>18</b>	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>19</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Развитие выносливости. Прохождения дистанции 5 км.	1		
<b>20</b>	Коньковый ход. История развития в России. Обучение техники конькового хода.	1		
<b>21</b>	Совершенствование техники конькового хода. Развитие координации.	1		
<b>22</b>	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. Развитие выносливости.	1		
<b>23</b>	Прохождение дистанции 2 км с финишным ускорением.	1		
<b>24</b>	Прохождение дистанции 3 км. С высокой интенсивностью.	1		
<b>25</b>	Совершенствование взаимодействия трех игроков – «двоеный заслон». СФП.	1		
<b>26</b>	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		
<b>27</b>	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1		
<b>28</b>	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		
<b>29</b>	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе - 20 мин.	1		
<b>30</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание гранаты.	1		

<b>31</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
<b>32</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег 2*60м, 3*80м., 2*100м.	1		
<b>33</b>	Бег по пересеченной местности до 3 км. Полоса препятствий.	1		
<b>34</b>	Общая физическая подготовка. Равномерный бег до 5 км.	1		

9 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов по программе	Сроки изучения	Коррекция сроков изучения
<b>1</b>	Здоровье и профессия. Равномерный бег до 20 минут. Челночный бег.	1		
<b>2</b>	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости. Ускорение 200-300 м.	1		
<b>3</b>	Правила поведения на соревнованиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Техника низкого старта.	1		
<b>4</b>	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1		
<b>5</b>	Бег 3 км. в равномерном темпе. Развитие силовых способностей.	1		
<b>6</b>	Бег до 5 км. Развитие общей выносливости.	1		
<b>7</b>	История развития баскетбола. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Передачи мяча в парах и тройках.	1		
<b>8</b>	Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.	1		
<b>9</b>	Совершенствование командных действий при зонной защите.	1		
<b>10</b>	ОФП. Совершенствование техники броска мяча с разноудаленных точек.	1		

<b>11</b>	Совершенствование личных действий в нападении.	1		
<b>12</b>	Отработка комбинации на быстрый прорыв. Игра один в один.	1		
<b>13</b>	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км	1		
<b>14</b>	Инвентарь и экипировка для занятий лыжами. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
<b>15</b>	Совершенствование изученных ходов в условиях изменения рельефа трассы. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>16</b>	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход.	1		
<b>17</b>	Спуск и подъемы. Техника выполнения стоек.	1		
<b>18</b>	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
<b>19</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Развитие выносливости. Прохождения дистанции 5 км.	1		
<b>20</b>	Коньковый ход. История развития в России. Обучение техники конькового хода.	1		
<b>21</b>	Совершенствование техники конькового хода. Развитие координации.	1		
<b>22</b>	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. Развитие выносливости.	1		
<b>23</b>	Прохождение дистанции 1 км с финишным ускорением.	1		
<b>24</b>	Прохождение дистанции 3 км. с высокой интенсивностью.	1		
<b>25</b>	Совершенствование техники выполнения броска с сопротивлением защитника.	1		
<b>26</b>	Совершенствование техники ведения и передачи мяча с сопротивлением.	1		

<b>27</b>	Передача в отрыв.	1		
<b>28</b>	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1		
<b>29</b>	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		
<b>30</b>	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Бег 50-60м с ускорением на поворотах. Эстафетный бег.	1		
<b>31</b>	Развитие скорости. Метание гранаты на дальность.	1		
<b>32</b>	Развитие скоростной выносливости. Бег 2*60м, 3*80м., 2*100м.	1		
<b>33</b>	Бег по пересеченной местности до 3 км.	1		
<b>34</b>	Общая физическая подготовка. Равномерный бег до 5 км.	1		

### **3. .Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр.
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г)
- гантели 2 – 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская

#### 4. Список литературы

1. Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014г.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по баскетболу в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014г.
3. Рабочая программа внеурочной деятельности по лыжной подготовке в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014г.
4. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 классы. Авторы – составители И.В.Барминова и др. – Волгоград: Учитель. 2013г.
5. Учебник по физической культуре 5 – 9 классы. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.
6. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.