

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 9

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
Педагогического совета  
от 29.08.2024 г.  
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ гимназия №9  
Кулькова Л.И.  
Приказ № 78 а/х  
от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
внеурочной деятельности  
для обучающихся 5-8 классов  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Автор-составитель:  
Власова К.В.,  
учитель физической культуры.

г.Екатеринбург  
2024

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 - 8 классов является частью Основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ Гимназия № 9, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

**Цель программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)»** - содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

### Основные задачи курса:

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание положительного отношения школьников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности детского дома - школы, города;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:

- по содержанию является физкультурно - спортивной;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной;
- по форме организации - групповой;

Программа занятий секции ОФП спроектирована на основе Образовательной программы по физической культуре учащихся 5-9 классов под редакцией А. П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Я.Виленский, с использованием программы "Спортивной секции общей физической подготовки"- Ю. А. Воронина. Программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся средней школы по физической культуре и дополнена видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни: футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика.

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.

**Формы и методы обучения** - групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя: изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного, комплексы ОРУ, подвижные игры, теоретические знания. Элементы соревновательной деятельности.

**Методы контроля и управления образовательным процессом** - включают в себя тестирование 2 раза в год, анализ соревновательной деятельности, результаты многоборья.

#### **Нормативные требования**

Наименование	Класс	Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м (с)	5-6	5,4	6,0	7,1	5,6	6,2	7,3
	8-9	5.1	5.6	6.6	5.2	5.8	6.6
Челночный бег 3х1 Ом (с)	5-7	10,2	11,2	11,7	10,6	11,5	12,0
	8-9	9,5	10,4	11,0	10,2	11,2	11,5
Бег 1 000 м (мин, с)	5-7	5.30.0	5.40.0	5.50.0	6.00.0	6.10.0	6.30.0
	8-9	4.30.0	5.00.0	5.10.0	5.00.0	5.40.0	6.00.0
Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы (см)	5-7	350	300	220	300	250	170
	8-9	420	350	270	400	300	210
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз)	5-7	30	25	20	25	20	15
	8-9	35	30	25	30	24	22
Отжимания (раз)	5-7	24	22	18	16	14	10
	8-9	39	25	20	20	16	8
Прыжок в длину с места (см)	5-7	190	175	160	170	155	150
	8-9	220	200	180	180	165	150
Подтягивания(раз)	5-7	-8-10	6-8	4-6	16	14	12
	8-9	12-10	8-10	6-8	15-18	12-14	7-12

#### **Средства обучения**

#### **Перечень необходимого оборудования и инвентаря**

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Гимнастические скамейки	7
2	Гимнастическая стенка	9
3	Гимнастический мост	3
4	Гимнастический конь	1

5	Гимнастический козел	3
6	Гимнастические маты	9
7	Перекладины	3
8	Стойки для прыжков в высоту (низкие)	2
9	Стойка для хранения скакалок и обручей	0
10	Щит баскетбольный с кольцом	2
11	Верёвочная лестница	0
12	Канат для лазания	2
13	Стол теннисный	4

№ п/п	Наименование инвентаря	Кол-во
1	Скакалки	20
2	Обручи	5
3	Флажки	5
4	Мячи футбольные	4
5	Мячи волейбольные	5
6	Мячи баскетбольные	12
7	Мячи набивные	11
8	Малые резиновые мячи	0
9	Малые мячи 1 50 гр.	3
10	Кегли	7
11	Насос для накачивания мячей	1
12	Секундомер	2
13	Канат для перетягивания	2
14	Сетка волейбольная	2
15	Мешки для весёлых стартов	5
16	Палки гимнастические	17
17	Льжи пластиковые с лыжными	60
18	Лыжные ботинки	40
19	Футбольная форма	10
20	Мегафон	0
21	Мазь лыжная	4
22	Пробка для растирки лыж	2
23	Мячи для фитнеса	0

Программа включает по 1 занятию в неделю:

- 35 занятий - 5 класс;
- 35 занятий - 6 класс;
- 35 занятий- 7 класс;
- 35 занятий - 8 класс.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 5 класс.**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:  
Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;  планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности; анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития
- (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

## 6 Класс.

**Личностные результаты освоения** обучающимися содержания программы по ОФП:

Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Регулятивные УУД:
- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря, и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

### **7 Класс.**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

**Проявляются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **8 класс.**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.



**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные УУД:**

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

### 2. Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### 3. Физическое совершенство.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Гимнастика** Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках

**Лыжные гонки.** Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полувелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствий

**Футбол.** Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками,

с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью

**Баскетбол.** Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

**Контрольные испытания, соревнования.** Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм по упрощенным правилам.

#### 4. Специальная физическая подготовка.

##### *Упражнения для развития скоростных качеств.*

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом. **Упражнения для развития силовых качеств.**

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. В упоре лежа хлопки ладонями.

6. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. 7. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

8. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

9. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

10. Сгибание разгибания рук в упоре лежа

11. . Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа “на возвышение”

12. Упражнения для мышц брюшного пресса

13. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах

14. Приседы с партнером, сидящим на плечах

15. Приседания на одной ноге

16. Лазание по канату

17. Подтягивание на перекладине

#### ***Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.***

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
  2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
  3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
  4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
  5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
  6. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
  7. Прыжки через скакалку.
  8. Напрыгивание на предметы различной высоты
  9. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета
- Упражнения для развития специальной выносливости.***

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с

последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

#### **Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).**

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно - связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера.

Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения **Контрольные испытания, соревнования.**

Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики и баскетболе	1 ч
2	Разучивание техники низкого старта	1 ч
3	Бег на скорость с преодолением препятствий	1 ч
4	Прыжки в длину	1 ч
5	Стойка, передвижение, остановка	1 ч
6	Передача и ловля мяча	1 ч

7	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с облегами стоек	1 ч
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1 ч
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики иот-023	1 ч
10	Стойка на лопатках	1 ч
12	Кувьрки вперед и назад	1 ч
13	Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками	1 ч
14	Из вися переход в упор	1 ч
15	Опорный прыжок через козла вскок	1 ч
16	Опорный прыжок через козла соскок	1 ч
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки иот-025	1 ч
18	Попеременно двушажный ход	1 ч
19	Одновременный двушажный ход	1 ч
20	Одношажный ход	1 ч
21	Перешагивание на лыжах не больших препятствий	1 ч
22	Поворот переступанием	1ч
23	Подъем лесенкой	1 ч
24	Спуск в основной стойке	1 ч
25	Спуск по ровной поверхности	1 ч
26	Торможение полуплугом	1 ч
27	Стойка игрока передвижением	1 ч
28	Верхняя передача мяча	1 ч
29	Нижняя прямая подача	1 ч
30	Удары по не подвижному и не катящемуся мячу	1 ч
31	Удары внутренней стороны стопы	1 ч
32	Удар внутренней и средней частью подъёма	1 ч
33	Ведение мяча в низкой стойке	1 ч
34	Разучивание техники прыжка в высоту	1 ч
35	Тестирование двигательных качеств	1 ч

#### Тематическое планирование 5 класс

#### Тематическое планирование 6 класс

1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики и баскетбола	1 ч
2	Кросс 1.5 км по пересеченной местности	1 ч
3	Бег с высокого старта	1 ч
4	Передача эстафетной палочки	1ч
5	Передвижение остановка два шага	1 ч
6	Передача и ловля мяча	1 ч
7	Ведение мяча правой и левой рукой	1 ч
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1 ч
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики иот-023	1 ч
10	Кувьрок вперед, назад	1 ч
12	Кувьрок назад из стойки на лопатках	1 ч
13	Кувьрок назад в упор присев	1 ч
14	Из вися переход в упор	1 ч
15	Повороты стоя на месте и прыжком	1 ч

16	Опорный прыжок через козла	1 ч
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки иот-025	1 ч
18	Попеременно двушажный ход	1 ч
19	Одновременно двушажный	1 ч
20	Одновременно одношажный ход	1 ч
21	Перелезание на лыжах через препятствия	1 ч
22	Подъем в гору полуелочкой	1 ч
23	Спуск в основной низкой стойке	1 ч
24	Торможение плугом	1 ч
25	Торможение упор	1 ч
26	Поворот упором	1 ч
27	Верхняя передача мяча	1 ч
28	Нижняя подача	1 ч
29	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1 ч
30	Удары по мячу серединой лба	1 ч
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы	1 ч
32	Игра по правилам, двусторонняя игра	1 ч
33	Метание мяча на дальность и в цель	1 ч
34	Прыжок в высоту способом перешагивания	1ч
35	Тестирование двигательных качеств	1 ч

#### Тематическое планирование 7 класс

1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики и баскетбола	1 ч
2	Кросс 1.5 км по пересеченной местности	1 ч
3	Бег с низкого старта	1 ч
4	Передача эстафетной палочки 20м	1ч
5	Бросок одной двумя руками с места и в движении	1 ч
6	Индивидуальные атакующие и защитные действия	1 ч
7	Групповые атакующие и защитные действия	1 ч
8	Двусторонняя игра	1 ч
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики иот-023	1 ч
10	Кувырок назад стоя ноги врозь	1 ч
12	Стойка на голове и руках	1 ч
13	Равновесие на одной ноге	1 ч
14	Из виса стоя переход в упор	1 ч
15	Подъем переворотом в упор	1 ч
16	Опорный прыжок через козла	1 ч
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки иот-025	1 ч
18	Попеременно двушажный ход	1 ч
19	Одновременно двушажный	1 ч
20	Одновременно одношажный ход	1 ч
21	Перелезание на лыжах через препятствия	1 ч
22	Подъем в гору елочкой	1 ч
23	Спуск в основной высокой стойке	1 ч
24	Торможение плугом	1 ч

25	Торможение упор	1 ч
26	Поворот упором	1 ч
27	Двусторонняя игра	1 ч
28	Нижняя подача	1 ч
29	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1 ч
30	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы	1 ч
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы	1 ч
32	Остановка катящегося мяча передней частью подъёма и подошвой	1 ч
33	Метание мяча на дальность и в цель	1 ч
34	Прыжок в высоту способом перешагивания	1ч
35	Тестирование двигательных качеств	1 ч

### Тематическое планирование 8 класс

1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики и баскетбола	1 ч
2	Старт и стартовый разгон	1 ч
3	Бег с низкого старта	1 ч
4	Преодоление низких барьеров	1ч
5	Ловля двумя руками и одной рукой с поддержкой	1 ч
6	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1 ч
7	Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении	1 ч
8	Двусторонняя игра	1 ч
9	Техника безопасности на занятиях гимнастики иот-023	1 ч
10	Кувырок назад стоя ноги врозь	1 ч
12	Стойка на голове и руках	1 ч
13	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	1 ч
14	Из вися стоя переход в упор	1 ч
15	Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках	1 ч
16	Опорный прыжок через козла	1 ч
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки иот-025	1 ч
18	Попеременно двушажный ход	1 ч
19	Одновременно бесшажный ход	1 ч
20	Одновременно одношажный ход	1 ч
21	Пробегание дистанции до 5км	1 ч
22	Подъем в гору елочкой	1 ч
23	Спуск в основной высокой стойке	1 ч
24	Торможение плугом	1 ч
25	Торможение упор	1 ч
26	Преодоление простейших препятствии	1 ч
27	Прямой нападающий удар	1 ч
28	Нижняя и верхняя прямая подача мяча	1 ч
29	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1 ч
30	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом	1 ч
31	Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой	1 ч
32	Остановка мяча грудью	1 ч
33	Метание мяча на дальность и в цель	1 ч
34	Прыжок в высоту способом перешагивания	1ч



**Список литературы.**

1. Общеобразовательная программа "Физическая культура" - под редакцией А. П. Матвеева совместно с М. В. Малыхиной, - М., 2005г.
2. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура" - под редакцией Виленский М.Я, Туревский И.М, Торочкова Т.Ю.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура" - под редакцией Ляха В.И.
4. Программа основного общего образования. Физическая культура. -М: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательной организации / В.И Лях. -5-е. издание. – М. Просвещение, 2016 г.
6. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы по руководству доктора педагогических наук В.И Ляха, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. –М. Просвещение, 2008г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890889

Владелец Кулькова Лариса Ивановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025