

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено

МО учителей спортивно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
Ускова Е.В.

Согласовано

Методическим советом
«30» августа 2023 г.
Зам. директора по УВР
М.В. Дурницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

уровень: основное общее образование (6-7 классы)

срок реализации: 2 года

Учитель:

Кузнецов Анатолий Александрович

**г. Железнодорожск-Илимский
2023-2024 учебный год**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3», реализующей ФГОС на уровне основного общего образования.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта/

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. Тематическое планирование внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014 г.

4 часа в неделю

для 6 классов

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика. Техника спринтерского бега.	1
2.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
3.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
4.	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
5.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".	1
6.	Ускорения до 20 м.	1
7.	Спринтерский бег.	1
8.	Финиширование.	1
9.	Эстафетный бег	1
10.	Передача эстафетной палочки.	1
11.	Развитие выносливости.	1
12.	Равномерный бег до 3000 м.	1
13.	Развитие выносливости.	1
14.	Равномерный бег до 5000 м.	1
15.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
16.	Стойки, перемещения игрока.	1
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
18.	Вырывание и выбивание мяча.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
20.	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника.	1
21.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
22.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1
23.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
24.	Упражнения на развитие ориентацию в пространстве.	1
25.	Зонная защита.	1
26.	Броски с близкой и средней дистанции.	1
27.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
28.	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1
29.	Правила игры в баскетбол.	1
30.	Техника броска одной и двумя руками в движении пассивным противодействием.	1
31.	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1
32.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении с	1

	пассивным противодействием.	
33.	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
36.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
37.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
38.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1
39.	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
40.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
41.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
42.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
43.	Бросок мяча после ведения.	1
44.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
45.	Бросок мяча после ведения.	1
46.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
47.	Бросок в прыжке после ловли мяча.	1
48.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
49.	Спортивные игры. Волейбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Эстафеты.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
52.	Круговая тренировка.	1
53.	Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
54.	Игра Пионербол.	1
55.	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
56.	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1
57.	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
58.	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1
59.	Нижняя боковая подача с 3-6 м от сетки.	1
60.	Игра и игровые задания.	1
61.	Техника верхней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
62.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
63.	Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
64.	Техника верхней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
65.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
66.	Прием мяча после подачи.	1
67.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
68.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
70.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
71.	Позиционное нападение с изменения позиций.	1
72.	Прием мяча после подачи.	1
73.	Круговая тренировка.	1
74.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1

76.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
77.	Спортивные игры. Футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78.	Ускорения, старты из различных положений.	1
79.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
80.	Ведение мяча с изменением скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1
81.	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1
82.	Учебная игра.	1
83.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
84.	Правила игры.	1
85.	Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1
86.	Учебная игра.	1
87.	Удар по воротам внутренней и внешней стороной стопы на точность попадания мячом в цель.	1
88.	Круговая тренировка.	1
89.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
90.	Эстафеты. Игра в футбол по правилам.	1
91.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
92.	Игра в футбол по правилам.	1
93.	Нападение в игровых заданиях с атакой на ворота.	1
94.	Игра в футбол по правилам.	1
95.	Лыжная подготовка. Имитация положений тела в фазе скольжения.	1
96.	Игра перестрелка.	1
97.	Круговая тренировка.	1
98.	Игра в футбол по правилам.	1
99.	Шаговая имитация попеременного двухшажного классического хода.	1
100.	Развитие выносливости.	1
101.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
102.	Прыжок в длину с места.	1
103.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Эстафеты.	1
104.	Развитие выносливости.	1
105.	Развитие силы.	1
106.	Упражнения с гантелями и эспандерами.	1
107.	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
108.	Строевые упражнения.	1
109.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
110.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
111.	Кувырок назад в полушпагат.	1
112.	Кувырок назад в полушпагат.	1
113.	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в висе; (д) - подтягивание из вися лежа.	1
114.	Развитие силы.	1
115.	Совершенствование висов: (м) –подъем переворотом в упор; (д) –	1

	махом одной, толчком другой подъем переворотом.	
116.	Развитие силы.	1
117.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1
118.	Упражнения со скакалкой.	1
119.	Круговая тренировка.	1
120.	Развитие гибкости.	1
121.	Развитие силы.	1
122.	Упражнения с собственным весом.	1
123.	Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
124.	Круговая тренировка.	1
125.	Эстафетный бег.	1
126.	Бег по дистанции. Передача палочки.	1
127.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
128.	Стартовый разгон.	1
129.	Круговая тренировка.	1
130.	Развитие гибкости.	1
131.	Бег на 2000 м.	1
132.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
133.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
134.	Игра в футбол по правилам.	1
135.	Бег на средние дистанции.	1
136.	Финиширование.	1

для 7 классов

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика. Техника спринтерского бега.	1
2.	Техника метания малого мяча на дальность.	1
3.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
4.	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
5.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".	1
6.	Ускорения до 20 м.	1
7.	Спринтерский бег.	1
8.	Финиширование.	1
9.	Эстафетный бег	1
10.	Передача эстафетной палочки.	1
11.	Развитие выносливости.	1
12.	Равномерный бег до 3000 м.	1
13.	Развитие выносливости.	1
14.	Равномерный бег до 5000 м.	1
15.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
16.	Стойки, перемещения игрока.	1
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
18.	Вырывание и выбивание мяча.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
20.	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления сопротивлением защитника.	1
21.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
22.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1
23.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
24.	Упражнения на развитие ориентацию в пространстве.	1
25.	Зонная защита.	1
26.	Броски с близкой и средней дистанции.	1
27.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
28.	Общеразвивающие упражнения плечевого и локтевого суставов.	1
29.	Правила игры в баскетбол.	1
30.	Техника броска одной и двумя руками в движении пассивным противодействием.	1
31.	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1
32.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
33.	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

36.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
37.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
38.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1
39.	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
40.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
41.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
42.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
43.	Бросок мяча после ведения.	1
44.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
45.	Бросок мяча после ведения.	1
46.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
47.	Бросок в прыжке после ловли мяча.	1
48.	Игра по правилам мини- баскетбола.	1
49.	Спортивные игры. Волейбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Эстафеты.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
52.	Круговая тренировка.	1
53.	Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
54.	Игра Пионербол.	1
55.	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
56.	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1
57.	Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
58.	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1
59.	Нижняя боковая подача с 3-6 м от сетки.	1
60.	Игра и игровые задания.	1
61.	Техника верхней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
62.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
63.	Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
64.	Техника верхней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки.	1
65.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
66.	Прием мяча после подачи.	1
67.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
68.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
70.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
71.	Позиционное нападение с изменения позиций.	1
72.	Прием мяча после подачи.	1
73.	Круговая тренировка.	1
74.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
76.	Игра по правилам мини-волейбола.	1
77.	Спортивные игры. Футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
78.	Ускорения, старты из различных положений.	1

79.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
80.	Ведение мяча с изменением скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1
81.	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1
82.	Учебная игра.	1
83.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
84.	Правила игры.	1
85.	Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1
86.	Учебная игра.	1
87.	Удар по воротам внутренней и внешней стороной стопы на точность попадания мячом в цель.	1
88.	Круговая тренировка.	1
89.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
90.	Эстафеты. Игра в футбол по правилам.	1
91.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
92.	Игра в футбол по правилам.	1
93.	Нападение в игровых заданиях с атакой на ворота.	1
94.	Игра в футбол по правилам.	1
95.	Лыжная подготовка. Имитация положений тела в фазе скольжения.	1
96.	Игра перестрелка.	1
97.	Круговая тренировка.	1
98.	Игра в футбол по правилам.	1
99.	Шаговая имитация попеременного двухшажного классического хода.	1
100.	Развитие выносливости.	1
101.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
102.	Прыжок в длину с места.	1
103.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Эстафеты.	1
104.	Развитие выносливости.	1
105.	Развитие силы.	1
106.	Упражнения с гантелями и эспандерами.	1
107.	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
108.	Строевые упражнения.	1
109.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
110.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
111.	Кувырок назад в полушпагат.	1
112.	Кувырок назад в полушпагат.	1
113.	Совершенствование висов: (м) - подтягивание в висячем положении; (д) - подтягивание из виса лежа.	1
114.	Развитие силы.	1
115.	Совершенствование висов: (м) –подъем переворотом в упор; (д) – махом одной, толчком другой подъем переворотом.	1
116.	Развитие силы.	1
117.	Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1
118.	Упражнения со скакалкой.	1
119.	Круговая тренировка.	1

120.	Развитие гибкости.	1
121.	Развитие силы.	1
122.	Упражнения с собственным весом.	1
123.	Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
124.	Круговая тренировка.	1
125.	Эстафетный бег.	1
126.	Бег по дистанции. Передача палочки.	1
127.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
128.	Стартовый разгон.	1
129.	Круговая тренировка.	1
130.	Развитие гибкости.	1
131.	Бег на 2000 м.	1
132.	Метание теннисного мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
133.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
134.	Игра в футбол по правилам.	1
135.	Бег на средние дистанции.	1
136.	Финиширование.	1