

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных
классов
протокол № 1
от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Первомайская ООШ»
от 30.08.2019 г. № 177

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП (основы физической подготовки)»
для 5 - 9 классов**

Составитель Е.С. Стукалин,
учитель физической культуры

Первомайский
2019

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 3.** 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. Учащийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
 - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- 4.** Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- 5.** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и

находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:
 - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
Лёгкая атлетика – 7 часов				
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа	Познавательная Спортивная
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Соревнования	Спортивная
3-4.	Прыжки в высоту и в длину с разбега различными способами.	2	Соревнования	Спортивная
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1	Эстафета	Спортивная
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Спортивная
7.	Кросс 1,5 – 2км.	1	Соревнования	Спортивная
Гимнастика - 6 часов				
8.	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
9-10.	Упражнения на брусках: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол,	2	Выполнение упражнения	Спортивная

	соскоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.			
11.	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
12-13.	Акробатика: Д – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М – кувырки вперёд и назад, стойка на голове и руках. Переворот боком, равновесие на одной ноге.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
Бадминтон – 1 час				
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Баскетбол – 4 часа				
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
16.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная
Лыжные гонки – 6 часов				
19.	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
22.	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Соревнования	Спортивная
23.	Спуски и подъёмы. Торможение.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры-соревнования	Спортивная
Волейбол – 5 часов				
25.	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

26.	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
27-28.	Нижняя подача.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
29.	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная
Футбол – 5 часов				
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
34.	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
Легкая атлетика – 7 часов				
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3-4.	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Спортивная
7.	Кросс 1,5-2км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Гимнастика – 6 часов				
8.	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

9-10.	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
11.	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
12-13.	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
Бадминтон – 1 час				
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Баскетбол – 4 часа				
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
16.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная
Лыжные гонки– 6 часов				
19.	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
22.	Прохождение дистанции до 3км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
23.	Спуски и подъемы. Торможения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры	Спортивная

Волейбол – 5 часов				
25.	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
26.	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
27-28.	Нижняя подача.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
29.	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная
Футбол – 5 часов				
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
34.	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
Легкая атлетика – 7 часов				
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
2.	Бег на 100м (стартовый разгон).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3-4.	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.	Челночный бег 3x10.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

7.	Кросс 1,5км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Волейбол – 7 часов				
8-9.	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
10-11.	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
12-13.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
14.	Игра в мини-волейбол 4х4.	1	Игра	Спортивная
Гимнастика – 4 часа				
15.	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
16.	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
17.	Поднимание туловища из положения лежа.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
18.	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Лыжные гонки– 4 часа				
19.	Одновременный одношажный ход под уклон.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
20.	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
21.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
22.	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
Баскетбол – 6 часов				
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
24.	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
25-26.	Броски мяча после ведения.	2	Выполнение упражнения	Спортивная

27.	Комбинация в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
Футбол – 6 часов				
29.	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
30-31.	Перехват мяча. Игра в мини-футбол.	2	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
32.	Игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
33.	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
34.	Финты, игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
Легкая атлетика – 7 часов				
1.	Низкий старт, бег на 30м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3-4.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	2	Соревнования	Спортивная
5.	Метание мяча в цель 1х1м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Соревнования	Спортивная
7.	Бег на 2000м (М), и на 1500м (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Волейбол – 7 часов				
8-9.	Передача мяча над собой и через сетку.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
10-11.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная

12-13.	Прямой нападающий удар.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
14.	Игра в волейбол.	1	Игра	Спортивная
Гимнастика – 4 часа				
15.	Кувырок вперед.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	Выполнение упражнения	Спортивная
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
18.	Лазание по канату (М), лазание по гимнастической стенке (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Лыжные гонки– 4 часа				
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
21.	Коньковый ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1	Соревнования	Спортивная
Баскетбол – 6 часов				
23.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
24.	Броски мяча одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
25-26.	Позиционное нападение (5х5).	2	Выполнение упражнения	Спортивная
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра «Баскетбол».	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
Футбол – 6 часов				
29.	Ведение и передача мяча. Игра головой. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

30.	Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
31.	Ведение мяча. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников. Игра «Футбол».	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
32-33.	Финты. Быстрый прорыв. Борьба за предмет. Игра «Футбол».	2	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
34.	Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
Легкая атлетика – 7 часов				
1.	Низкий старт, бег на 30м.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.	Бег на 60м, на 100м.	1	Соревнования	Спортивная
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4-5.	Прыжки в высоту с разбега.	2	Соревнования	Спортивная
6.	Метание мяча(150гр) с 4-5 шагов.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
7.	Бег на 2000м (М) и на 1500м (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Волейбол – 7 часов				
8.	Передача мяча над собой и через сетку.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
9-10.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
11-12.	Прямой нападающий удар.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
13-14.	Игра в волейбол.	2	Игра	Спортивная
Гимнастика – 4 часа				
15.	Кувырок вперед.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	Выполнение упражнения	Спортивная
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
18.	Лазание по канату (М), лазание по гимнастической стенке (Д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Лыжные гонки– 4 часа				
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
21.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1	Соревнования	Спортивная
Баскетбол – 6 часов				
23.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
24.	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
25.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
26-27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
28.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
Футбол – 6 часов				
29.	Удар по мячу, ведение и передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
30.	Перехват мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
31.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
32.	Быстрый прорыв. Борьба за предмет.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
33-34.	Игра по упрощенным правилам.	2	Игра	Спортивная

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1
3-4.	Прыжки в высоту и в длину с разбега различными способами.	2
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1
7.	Кросс 1,5 – 2км.	1
	Гимнастика	6
8.	Опорный прыжок. Д, М – опорный прыжок ноги врозь.	1
9-10.	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2
11.	Упражнения в равновесии.	1
12-13.	Акробатика: Д – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М – кувырки вперёд и назад, стойка на голове и руках. Переворот боком, равновесие на одной ноге.	2
	Бадминтон	1
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1
	Баскетбол	4
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1
16.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
	Лыжные гонки	6
19.	Попеременный двухшажный ход.	1
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2
22.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
23.	Спуски и подъёмы. Торможение.	1
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
	Волейбол	5
25.	Стойка игрока, передвижения.	1
26.	Верхняя передача мяча.	1
27-28.	Нижняя подача.	2
29.	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1
	Футбол	5
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1
33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1
34.	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	1
	ИТОГО:	34

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1
3-4.	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1
7.	Кросс 1,5-2км.	1
	Гимнастика	6
8.	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1
9-10.	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2
11.	Упражнения в равновесии.	1
12-13.	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2
	Бадминтон	1
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1
	Баскетбол	4
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1
16.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1
	Лыжные гонки	6
19.	Попеременный двухшажный ход.	1
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2
22.	Прохождение дистанции до 3км.	1
23.	Спуски и подъемы. Торможения.	1
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
	Волейбол	5
25.	Стойка игрока, передвижения.	1
26.	Верхняя передача мяча.	1
27-28.	Нижняя подача.	2
29.	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1
	Футбол	5
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1

33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1
34.	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1
ИТОГО:		34

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
Легкая атлетика		7
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1
2.	Бег на 100м (стартовый разгон).	1
3-4.	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2
5.	Челночный бег 3х10.	1
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1
7.	Кросс 1,5км.	1
Волейбол		7
8-9.	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте.	2
10-11.	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2
12-13.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
14.	Игра в мини-волейбол 4х4.	1
Гимнастика		4
15.	2-3 кувырка вперед слитно.	1
16.	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1
17.	Поднимание туловища из положения лежа.	1
18.	Подтягивание на перекладине (м), упражнения на гимнастической стенке (д).	1
Лыжные гонки		4
19.	Одновременный одношажный ход под уклон.	1
20.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
21.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
22.	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1
Баскетбол		6
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
24.	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1
25-26.	Броски мяча после ведения.	2
27.	Комбинация в защите.	1
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1
Футбол		6
29.	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1
30-31.	Перехват мяча. Игра в мини-футбол.	2
32.	Игра головой, использование корпуса.	1
33.	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1
34.	Финты, игра по упрощенным правилам.	1
ИТОГО:		34

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
Легкая атлетика		7

1.	Низкий старт, бег на 30м.	1
2.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1
3-4.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	2
5.	Метание мяча в цель 1х1м.	1
6.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
7.	Бег на 2000м (М), и на 1500м (Д).	1
	Волейбол	7
8-9.	Передача мяча над собой и через сетку.	2
10-11.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2
12-13.	Прямой нападающий удар.	2
14.	Игра в волейбол.	1
	Гимнастика	4
15.	Кувырок вперед.	1
16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1
18.	Лазание по канату (М). Лазание по гимнастической стенке (Д).	1
	Лыжные гонки	4
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
21.	Коньковый ход.	1
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1
	Баскетбол	6
23.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1
24.	Броски мяча одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника.	1
25-26.	Позиционное нападение (5х5)	2
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра «Баскетбол».	1
	Футбол	6
29.	Ведение и передача мяча. Игра головой. Удары по воротам.	1
30.	Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	
31.	Ведение мяча. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников. Игра «Футбол».	1
32-33.	Финты. Быстрый прорыв. Борьба за предмет. Игра «Футбол».	2
34.	Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	1
	ИТОГО:	34

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Легкая атлетика	7
1.	Низкий старт, бег на 30м.	1
2.	Бег на 60м, на 100м.	1
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1

4-5.	Прыжки в высоту с разбега.	2
6.	Метание мяча(150гр) с 4-5 шагов.	1
7.	Бег на 2000м (М) и на 1500м (Д).	1
	Волейбол	7
8.	Передача мяча над собой и через сетку.	1
9-10.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2
11-12.	Прямой нападающий удар.	2
13-14.	Игра в волейбол.	2
	Гимнастика	4
15.	Кувырок вперед.	1
16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1
18.	Лазание по канату (М). Лазание по гимнастической стенке (Д).	1
	Лыжные гонки	4
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
21.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1
	Баскетбол	6
23.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1
24.	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением защитника.	1
25.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
26-27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
28.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
	Футбол	6
29.	Удар по мячу, ведение и передача мяча.	1
30.	Перехват мяча, игра головой, использование корпуса.	1
31.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
32.	Быстрый прорыв. Борьба за предмет.	1
33-34.	Игра по упрощенным правилам.	2
	ИТОГО:	34

Приложение
к рабочей программе
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП (основы физической подготовки)»
для 5 – 9 классов

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	7	
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	
3-4.	Прыжки в высоту и в длину с разбега различными способами.	2	
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1	
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	
7.	Кросс 1,5 – 2км.	1	
	Гимнастика	6	
8.	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1	
9-10.	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	
11.	Упражнения в равновесии.	1	
12-13.	Акробатика: Д – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М – кувырки вперёд и назад, стойка на голове и руках. Переворот боком, равновесие на одной ноге.	2	
	Бадминтон	1	
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	
	Баскетбол	4	
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1	
16.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1	
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	
	Лыжные гонки	6	
19.	Попеременный двухшажный ход.	1	
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	
22.	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
23.	Спуски и подъёмы. Торможение.	1	
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	
	Волейбол	5	
25.	Стойка игрока, передвижения.	1	
26.	Верхняя передача мяча.	1	
27-28.	Нижняя подача.	2	
29.	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1	
	Футбол	5	
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1	
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1	

33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	
34.	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	1	

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	7	
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	
2.	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	
3-4.	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	
5.	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1	
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	
7.	Кросс 1,5-2км.	1	
	Гимнастика	6	
8.	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1	
9-10.	Упражнения на брусьях: Д- висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись.	2	
11.	Упражнения в равновесии.	1	
12-13.	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2	
	Бадминтон	1	
14.	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1	
	Баскетбол	4	
15.	Стойки, передвижения, остановки.	1	
16.	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	
17.	Бросок мяча с места и в движении.	1	
18.	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	
	Лыжные гонки	6	
19.	Попеременный двухшажный ход.	1	
20-21.	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	
22.	Прохождение дистанции до 3км.	1	
23.	Спуски и подъемы. Торможения.	1	
24.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	
	Волейбол	5	
25.	Стойка игрока, передвижения.	1	
26.	Верхняя передача мяча.	1	
27-28.	Нижняя подача.	2	
29.	Прием снизу. Двухсторонняя игра.	1	
	Футбол	5	
30.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	

31.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1	
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1	
33.	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	
34.	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1	

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	7	
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1	
2.	Бег на 100м (стартовый разгон).	1	
3-4.	Пръжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	
5.	Челночный бег 3x10.	1	
6.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	
7.	Кросс 1,5км.	1	
	Волейбол	7	
8-9.	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте.	2	
10-11.	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2	
12-13.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	
14.	Игра в мини-волейбол 4x4.	1	
	Гимнастика	4	
15.	2-3 кувырка вперед слитно.	1	
16.	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1	
17.	Поднимание туловища из положения лежа.	1	
18.	Подтягивание на перекладине (м), упражнения на гимнастической стенке (д).	1	
	Лыжные гонки	4	
19.	Одновременный одношажный ход под уклон.	1	
20.	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
21.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
22.	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1	
	Баскетбол	6	
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
24.	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	
25-26.	Броски мяча после ведения.	2	
27.	Комбинация в защите.	1	
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1	
	Футбол	6	
29.	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1	
30-31.	Перехват мяча. Игра в мини-футбол.	2	
32.	Игра головой, использование корпуса.	1	
33.	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1	
34.	Финты, игра по упрощенным правилам.	1	

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	7	
1.	Низкий старт, бег на 30м.	1	
2.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	
3-4.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	2	
5.	Метание мяча в цель 1х1м.	1	
6.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
7.	Бег на 2000м (М), и на 1500м (Д).	1	
	Волейбол	7	
8-9.	Передача мяча над собой и через сетку.	2	
10-11.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	
12-13.	Прямой нападающий удар.	2	
14.	Игра в волейбол.	1	
	Гимнастика	4	
15.	Кувырок вперед.	1	
16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	
18.	Лазание по канату (М). Лазание по гимнастической стенке (Д).	1	
	Лыжные гонки	4	
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
21.	Коньковый ход.	1	
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1	
	Баскетбол	6	
23.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1	
24.	Броски мяча одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника.	1	
25-26.	Позиционное нападение (5х5)	2	
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
28.	Взаимодействие двух игроков. Игра «Баскетбол».	1	
	Футбол	6	
29.	Ведение и передача мяча. Игра головой. Удары по воротам.	1	
30.	Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		
31.	Ведение мяча. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников. Игра «Футбол».	1	
32-33.	Финты. Быстрый прорыв. Борьба за предмет. Игра «Футбол».	2	
34.	Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	1	

9 класс

№	Наименование раздела, тем	Кол-во	Дата
---	---------------------------	--------	------

п/п		часов	проведения
	Легкая атлетика	7	
1.	Низкий старт, бег на 30м.	1	
2.	Бег на 60м, на 100м.	1	
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1	
4-5.	Прыжки в высоту с разбега.	2	
6.	Метание мяча(150гр) с 4-5 шагов.	1	
7.	Бег на 2000м (М) и на 1500м (Д).	1	
	Волейбол	7	
8.	Передача мяча над собой и через сетку.	1	
9-10.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	2	
11-12.	Прямой нападающий удар.	2	
13-14.	Игра в волейбол.	2	
	Гимнастика	4	
15.	Кувырок вперед.	1	
16.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост».	1	
17.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110).	1	
18.	Лазание по канату (М). Лазание по гимнастической стенке (Д).	1	
	Лыжные гонки	4	
19.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1	
20.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
21.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1	
22.	Дистанция 2км с учетом времени.	1	
	Баскетбол	6	
23.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	
24.	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением защитника.	1	
25.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	
26-27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
28.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	
	Футбол	6	
29.	Удар по мячу, ведение и передача мяча.	1	
30.	Перехват мяча, игра головой, использование корпуса.	1	
31.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1	
32.	Быстрый прорыв. Борьба за предмет.	1	
33-34.	Игра по упрощенным правилам.	2	