

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10 имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина
городского округа Чапаевск Самарской области**

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
_____ Артюхина М.А.
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Проверено
Зам. директора по ВР
_____ Артюхина М.А.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск
_____ Пылева Н.В.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«СОГ»
5-9 классы (ФГОС ООО)
2021-2022 учебный год**

Пояснительная записка

Программа СОГ (Спортивно-оздоровительная группа) предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В это время успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся. Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, актуальность разработанной программы внеурочной деятельности заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью физического воспитания в школе является всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается реализацией следующих основных задач:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условий для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями, стабилизирование эмоций;

- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры;

Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому спортивному развитию.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа занятий спортивно-оздоровительной группы разработана учителями физической культуры ГБОУ СОШ №10 (Чекаловой Е.Г., Козубом В.Д.) на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры ("Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И.Ляха, (М., Просвещение, 2016; ООП ООО ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск; Учебный план ГБОУ СОШ №10 г.о. Чапаевск на 2020-2021 учебный год), дополнена с учётом интересов детей и теми видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Уделено внимание подготовке обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Программа реализуется с 5 по 9 класс, по 1 часу в неделю.

Каждое тематическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются теоретические сведения, упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий; упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижные и спортивные игры;

Заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры; подводятся итоги занятий и даётся домашнее задание.

В конце учебного года учащиеся сдают нормативы по общей физической подготовке.

Занятия СОГ проводятся с спортивном зале, приспособленных помещениях, на школьной спортивной площадке.

Формы занятий: беседы, подвижные игры, индивидуальные, командные и групповые задания, конкурсы, соревнования.

Методы: Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, индивидуальный.

Средства: физические упражнения, бег, прыжки, метания, лазание...

Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение.

1. Мячи баскетбольные – 12-15 шт.
2. Мячи волейбольные- 12-15 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.
5. Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
6. Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
7. Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
8. Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
9. Гимнастические маты – 4-6 шт.
10. Рулетка измерительная – 2 шт.
11. Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.
12. Фишки - 10-12 шт.
13. Табло перекидное – 1 шт.

Учебно – методическое обеспечение:

- учебная программа, методические разработки;

- литература по курсу.

Список литературы, интернет-ресурсы.

1. www.sports.ru
2. Виленский М.Я. Физическая культура, 5-7 кл., учебник для общеобразов. учреждений, М., Просвещение, 2019г.
3. Лях В.И. Физическая культура, 8-9 кл., учебник для общеобразовательных учреждений, М., Просвещение, 2019г.
4. . Большая энциклопедия игр- М.: издательство «Росмен-пресс», 2002г.
5. Детские подвижные игры \ сост.А.В.Кенеман – М.:Просвещение, 2009г.
6. Игры в школе \ Для школьного возраста.- Минск: Харвест.М.: изд.АСТ 2000г.
7. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Виссел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009г.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Планируемые результаты

Рабочая программа внеурочной деятельности «СОГ» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности;
- усвоение правил безопасного поведения.

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 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 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 культуре владение умениями:

- в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- 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 соревнованиях по ОФП и 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, соответствующий возрасту.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- 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;

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;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим;
- 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 организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, 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 умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- 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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Система контролирующих материалов.

- уровень личностного роста (методика, автор Никандров В.В.)
- уровень развития эмоционально-целостного компонента (методика, автор Никифоров Г.С.)

Критерии, показатели и методики измерения уровня развития физической культуры личности (авторы Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Мартынова А.С.)

Краткое содержание программы

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

- 1.Здоровье и физическое развитие человека.
- 2.Оценка собственного здоровья.
- 3.Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4.Закаливание и здоровье.
- 5.Образ жизни как фактор здоровья.
6. Конкурсы, тестирование.

Программа раздела «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:
 - подвижные и спортивные игры;
 - упражнения на быстроту и точность реакции;
2. Развитие скоростных способностей:
 - эстафеты, старты из различных исходных положений;
 - бег с ускорением;
3. Развитие силовых способностей:
 - лазание по канату, гимнастической стенке;

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами;

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- круговая тренировка;

5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой, на растягивание;
- упражнения с партнёром;

6. Физические упражнения прикладного характера:

Основные упражнения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счёт соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включение различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т.д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание, пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

7. Тестирование, соревнования.

Специальная физическая подготовка

1. Челночный бег
2. Бег с изменением направления
3. Метание набивного мяча

Программа раздела «Двигательные умения и навыки» представлена подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта» и т.д.

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игр баскетбол и волейбол.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

Тематическое планирование (СОГ 5 класс)

№ п\п	Тема занятия, содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры для здоровья человека. ОРУ. Разновидности ходьбы, бега. Игры «День-ночь», «Рыбаки и рыбки». Развитие спортивных качеств.	1
2	День Бега (школьный осенний кросс)	1
3	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 20 м. ОРУ на месте. Игры «Охотники и утки». Входящее тестирование. Развитие спортивных качеств.	1
4	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 60 м. ОРУ на месте. Игры «Охотники и утки». Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры «Вызов номеров», «Дальний прыжок», «Охотники и утки». Бег в медленном темпе.	1
6	Разновидности ходьбы, бега. Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Броски в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».	1
7	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекатыванием мяча.	1
8	Весёлые старты (соревнования)	1
9	Разновидности ходьбы, бега. Ведение мяча шагом, бегом. Броски мяча в кольцо. Игры «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки».	1

10	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Перекаты. Висы. Передвижения в висах.	1
11	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах. Лазание по канату. Перекаты, кувырки, стойки.	1
12	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры. Лазание по канату. Опорные прыжки. Кувырки вперед и назад. Игра «Иголки и ниточки».	1
13	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах и упорах. Стойка на лопатках, перекаты, кувырки. Перетягивание каната. Опорные прыжки.	1
14	Ходьба, бег. ОРУ с партнером. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	1
15	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения. Элементы художественной гимнастики.	1
16	Ходьба, бег. Ползания, перекаты, кувырки вперед и назад. Стойки «Мост», «Полушпагат».	1
17	Разновидности ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ. Эстафета с бегом, прыжками. «Бой петухов». Перетягивание каната.	1
18	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры «Охотники и утки», «Коршун и цыплята». Броски мяча в кольцо. Ведение мяча.	1
19	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1
20	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение шагом и бегом. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
21	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1

23	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Соревнования по мини-баскетболу.	1
25	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Передача мяча в стену. Многократный прием мяча над собой.	1
26	ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены. Игра «Пионербол».	1
27	ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены. Игра «Пионербол».	1
28	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Тесты.	1
29	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Тесты.	1
30	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Тесты.	1
31	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Тесты.	1
32	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры «рыбаки и рыбки». Тесты.	1
33	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
34	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
	Итоговое тестирование.	

Тематическое планирование (СОГ 6 класс)

№ п\п	Тема занятия, содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры для здоровья человека. ОРУ. Разновидности ходьбы, бега. Подв. игры. Развитие спортивных качеств.	1
2	ОРУ. Разновидности ходьбы, бега. Подв. игры. Развитие спортивных качеств.	1
3	День Бега (школьный осенний кросс)	1
4	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 60 м. ОРУ на месте. Игры «Охотники и утки». Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры «Вызов номеров», «Дальний прыжок», «Охотники и утки». Бег в медленном темпе.	1
6	Разновидности ходьбы, бега. Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Броски в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».	1
7	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча.	1
8	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча. Игра «Не давай мяч водящему».	1
9	Разновидности ходьбы, бега. Ведение мяча шагом, бегом. Броски мяча в кольцо. Игры «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки».	1
10	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Перекаты. Висы. Передвижения в висах.	1
11	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах. Лазание по канату.	1

	Перекаты, кувырки, стойки.	1
12	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры. Лазание по канату. Опорные прыжки. Кувырки вперед и назад. Игра «Иголочки и ниточки».	1
13	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах и упорах. Стойка на лопатках, перекаты, кувырки. Перетягивание каната. Опорные прыжки.	1
14	Ходьба, бег. ОРУ с партнером. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	1
15	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения. Элементы художественной гимнастики.	1
16	Ходьба, бег. Ползания, перекаты, кувырки вперед и назад. Стойки «Мост», «Полушпагат».	1
17	Разновидности ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ. Эстафета с бегом, прыжками. «Бой петухов». Перетягивание каната.	1
18	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры «Охотники и утки», «Коршун и цыплята». Броски мяча в кольцо. Ведение мяча.	1
19	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1
20	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение шагом и бегом. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
21-22	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
23	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Игры с мячом 1*1, 2*2. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Передача мяча в стену. Многократный	1

25-26	прием мяча над собой.	1
27-28	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены. Игра «Пионербол».	1
29-30	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Тесты.	1
31	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Тесты.	1
32-33	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры «рыбаки и рыбки». Тесты.	1
34	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
	Ходьба. Бег с изменением скорости. Метание на дальность. Игры с мячами. Эстафеты.	

Тематическое планирование (СОГ 7 класс)

№ п\п	Тема занятия, содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры для здоровья человека. ОРУ. Разновидности ходьбы, бега. Входящее тестирование. Развитие спортивных качеств.	1
2	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 20 м. ОРУ на месте. Игры «День-ночь», «Рыбаки и рыбки».	1
3	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 20 м. ОРУ на месте. Игры «Охотники и утки». Развитие спортивных качеств.	1
4	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 60 м. ОРУ на месте. Игры. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры с бегом и прыжками. Бег в медленном темпе.	1
6	Разновидности ходьбы, бега. Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Броски в кольцо. Игра «Не давай мяч водящему».	1
7	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча.	1
8	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча. Игра «Не давай мяч водящему».	1
9	Школьные соревнования по баскетболу.	1
10	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Прыжки со скакалкой. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Перекаты. Висы. Передвижения в висах.	1
11	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах. Лазание по канату.	

	Перекаты, кувырки, стойки.	1
12	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры. Лазание по канату. Опорные прыжки. Кувырки вперед и назад. Игра «Иголочки и ниточки».	1
13	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах и упорах. Стойка на лопатках, перекаты, кувырки. Перетягивание каната. Опорные прыжки.	1
14	Ходьба, бег. ОРУ с партнером. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	1
15	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения. Элементы художественной гимнастики.	1
16	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
17	Разновидности ходьбы, бега. Инструктаж по ТБ. Эстафета с бегом, прыжками.	1
18	Ведение, броски мяча в кольцо. Игры с мячами.	1
19	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Броски в кольцо после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1
20	ОРУ с мячами. Ведение шагом и бегом. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
21	ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
22	ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
23	ОРУ с мячами. Игры с мячом 1*1, 2*2. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Передача мяча в стену. Многократный прием мяча над собой.	1
25	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены.	1

	Игра в волейбол.	
26	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены. Игра в волейбол.	1
27	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра.	1
28	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра.	1
29	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. Тесты.	1
30	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. Тесты.	1
31	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры с бегом.	1
32	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
33	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
34	Итоговое тестирование	

Тематическое планирование (СОГ 8 класс)

№ п/п	Тема занятия, содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры для здоровья человека. ОРУ. Разновидности ходьбы, бега. Подвижные игры и эстафеты. Развитие спортивных качеств.	1
2	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 20 м. ОРУ на месте. Входящее тестирование.	1
3	День Бега (школьный осенний кросс)	1
4	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 60 м. ОРУ на месте. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Игры с бегом, прыжками. Бег в медленном темпе.	1
6	Разновидности ходьбы, бега. Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Броски в кольцо. Игра. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча.	1
7	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с переносом, перекачиванием мяча. Игра.	1
8	Школьные соревнования по баскетболу.	1
9	Кувьрки вперед-назад. Стойка на лопатках. Перекаты. Висы. Передвижения в висах. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
10	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах. Лазание по канату. Перекаты, кувьрки, стойки.	1
11	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры. Лазание по канату. Опорные прыжки. Кувьрки вперед и назад.	1

12	Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах и упорах. Стойка на лопатках, перекаты, кувырки. Перетягивание каната. Опорные прыжки.	1
13	Ходьба, бег. ОРУ с партнером. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	1
14	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения. Элементы художественной гимнастики.	1
15	Ходьба, бег. Ползания, перекаты, кувырки вперед и назад. Стойки. «Мост», «Полушпагат».	1
16	Инструктаж по ТБ. Эстафета с бегом, прыжками. Перетягивание каната.	1
17	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Подвижные игры с мячами.	1
18	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Броски в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	1
19	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение шагом и бегом. Броски в кольцо. Игра в баскетбол.	1
20	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Игра в баскетбол.	1
21	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Игры с мячом 1*1, 2*2. Броски в кольцо. Игра в баскетбол.	1
22	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Игры с мячом 1*1, 2*2. Броски в кольцо. Игра в баскетбол.	1
23	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Передача мяча в стену. Многократный прием мяча над собой.	1
24	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Многократный прием мяча над собой. Упражнения у стены. Игра в волейбол.	1
25	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами	1

26	у сетки. Передача мяча через сетку. Игра. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Упражнения с мячами у сетки. Передача мяча через сетку. Игра.	1
27	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. Тесты.	1
28	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. Тесты.	1
29	Школьные соревнования по волейболу	1
30	Школьные соревнования по волейболу	1
31	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры с бегом.	1
32	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами.	1
33	Ходьба. Бег с изменением скорости. Метание на дальность. Игры с мячами. Эстафеты. Тесты.	1
34	Итоговое тестирование.	1

Тематическое планирование (СОГ 9класс)

№ п\п	Тема занятия, содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры как явление культуры, цель и задачи современного олимпийского движения, содержание и правила соревнований.	1
2	Разновидности ходьбы: по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорение 20 м. ОРУ на месте. Входящее тестирование.	1
3	День Бега (школьный осенний кросс)	1
4	Бег с ускорение 60 м. ОРУ на месте. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1
5	Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками. Бег в медленном темпе.	1
6	Разновидности ходьбы, бега. Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Броски в кольцо. Игра.	1
7	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячами.	1
8	Техника и тактика освоенных игровых действий и приемов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра.	1
9	Техника и тактика освоенных игровых действий и приемов. Судейство соревнований	1
10	Комплексы упражнений, направленные на развитие физических способностей. Прыжки через скакалку. Кувырки. Перекаты. Висы. Передвижения в висах.	1
11	Висы и упоры, передвижения в висах. Лазание по канату. Перекаты, кувырки, стойки.	1
12	ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры. Лазание по канату. Опорные прыжки. Кувырки вперед и назад. Тестирование.	1
13	ОРУ на гимнастической стенке. Висы и упоры, передвижения в висах и упорах. Ходьба, бег. ОРУ с	1

	партнером. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	
14	ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения. Элементы художественной гимнастики.	1
15	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1
16	Инструктаж по ТБ. Эстафета с бегом, прыжками.	1
17	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча.	1
18	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Броски в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	1
19	Основные приёмы игры в баскетбол. Игра. Судейство соревнований	1
20	Степень утомления организма во время игровой деятельности. Игровые действия для комплексного развития физических способностей. Правила игры и техники безопасности.	1
21	Школьные соревнования по баскетболу.	1
22	Школьные соревнования по баскетболу.	1
23	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячами. Передача мяча в стену. Многократный прием мяча над собой.	1
24	Степень утомления организма во время игровой деятельности. Игровые действия для комплексного развития физических способностей. Правила игры и техники безопасности. Игра в волейбол.	1
25	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. Судейство соревнований.	1
26	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ с мячами. Эстафеты с ловлей и передачей мячей. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. Судейство соревнований.	1

27	Школьные соревнования по волейболу.	1
28	Школьные соревнования по волейболу.	1
29	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры. Тесты.	1
30	Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег с ускорением, повторный бег. Метание в горизонтальную цель. Игры. Тесты.	1
31	Ходьба, бег. Повторный бег. Многоскоки. Преодоление вертикальных препятствий. Игры с мячами. Тесты.	1
32	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег с изменением скорости. Метание на дальность. Игры с мячами. Эстафеты.	1
33	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег с изменением скорости. Метание на дальность. Игры с мячами. Эстафеты.	1
34	Итоговое тестирование.	1