

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Черемышская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ПМО СО
«Черемышская СОШ»
Меньшенина В.В.
Приказ № 91- ОД от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Базовая физическая культура»
для обучающихся 5 – 8 классов

Рабочую программу составила: Золотайкина Наталья Николаевна
учитель физической культуры

Черемыш, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС ООО» -«Стандарты третьего поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через

скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непределных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами,

туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и

тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий

2.	Лёгкая атлетика	10
3.	Волейбол	5
4.	Баскетбол	5
5.	Гимнастика с элементами акробатики	5
6.	Лыжная подготовка	6
7.	Футбол	3
	Всего	34

Тематическое планирование вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
2.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
3.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1
6.	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
7.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1
10.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
11.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1
12.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
13.	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.	1
14.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1
15.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
16.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
17.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1

20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
21.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висе и упоре на руках.	1
28.	Кроссовый бег	1
29.	Кроссовый бег	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1
34.	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).	1

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
2.	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
3.	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание малых мячей	1
6.	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
7.	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
10.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1
11.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
12.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.	1

13.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
14.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
15.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
16.	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1
17.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
21.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висе и упоре на руках.	1
28.	Кроссовый бег	1
29.	Кроссовый бег	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1
34.	Равномерный бег	1

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетике. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
2.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1
3.	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.	1
4.	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание малых мячей	1

6.	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.	1
7.	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
10.	Метание малых и больших мячей в мишень	1
11.	Кроссовый бег	1
12.	Кроссовый бег	1
13.	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
14.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
15.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
16.	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1
17.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
20.	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
21.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
23.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висе и упоре на руках. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1
28.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
29.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Поднимание	1

	ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты.	
33.	Прыжки через скакалку в максимальной скорости. Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	1
34.	Равномерный бег	1

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках легкой атлетике. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Беговые упр.	1
2.	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств	1
3.	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.	1
4.	Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств	1
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами. Метание малых мячей	1
6.	Беговые упр. Бег 5 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Развитие скоростных качеств	1
7.	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1
8.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1
9.	Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1
10.	Метание малых и больших мячей в мишень	1
11.	Кроссовый бег	1
12.	Кроссовый бег	1
13.	Техника безопасности на уроках спортивными играми. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
14.	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
15.	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1
16.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
17.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
18.	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1
19.	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
20.	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1
21.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1
22.	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1

23.	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1
24.	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1
25.	Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
26.	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1
27.	Передвижения в висе и упоре на руках. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1
28.	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1
29.	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1
30.	Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	1
31.	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.	1
32.	Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты.	1
33.	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	1
34.	Равномерный бег	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы»
Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).