Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №16 города Сызрани имени
Героя Советского Союза В.А. Герасимова
Городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено и принято на заседании методического объединения учителей основной школы Протокол № 1 от 29.08.2022 г. Руководитель МО	Проверено. Рекомендовано к утверждению 29 августа 2022 г. Зам. директора по УВР	Утверждено к использованию в образовательном процессе Учреждения Приказ № 331/од от 29.08.2022г. Директор
_____Г.М. Кафидова	_____ Е.Д. Зорина	_____ Е.Д. Зорина

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению

«Общая физическая подготовка»
5-9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 287 от 31.05.2021г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для обучающихся 5-9 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5-9 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:
• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:
• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:
• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
• изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
• организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры,беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры .Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки

5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры,беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки

4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры .Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры,беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки

3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры .Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры,беседы, тренировки

2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры .Выполняют комплекс упражненийна различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		

1	Легкая атлетика	6	2	4	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры,беседы, тренировки
2	Спортивные игры: футбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры	Состязания, игры, беседы, тренировки
3	Спортивные игры: волейбол	8	1	7	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры. Выполняют комплекс упражнений на различные группы мышц	Состязания, игры, беседы, тренировки
4	Спортивные игры: баскетбол	8	2	6	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений, подвижные игры .Выполняют комплекс упражнений	Состязания, игры, беседы, тренировки
					на различные группы мышц	
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	2	2	Изучают правила, отрабатывают технику, выполняют комплекс упражнений.	Состязания, игры, беседы, тренировки
	ИТОГО	34	8	26		

Тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м.Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание	1
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	*4*
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Тематическое планирование 6 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м.Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	*4*
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м.Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание.	1
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1

8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1
10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	*4*
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1

21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м.Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1
9	Основные правила игры. Игра .	1

10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	*4*
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

Тематическое планирование 9 класс

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
	Лёгкая атлетика	3
1	ИОТ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 30-50м	1
2	Ускорения 40-60м.Развитие скоростных качеств	1
3	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	1
	Футбол	8
4	ИОТ. О.Р.У. Бег 12 мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) Подтягивание .	1
6	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.	1
7	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1
8	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1

9	Основные правила игры. Игра .	1
10	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1
11	Учебная игра. Футбол	1
	Гимнастика	*4*
12	ИОТ. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	1
13	. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	1
14	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий	1
15	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий.	1
	Волейбол	8
16	ИОТ .Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
18	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
19	Подача мяча Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
21	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.	1

	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
23	Нижняя прямая, боковая подача. Игра .	1
	Баскетбол	8
24	ИОТ. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
25	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
26	Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
27	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища	1
28	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
29	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча	1
30	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча	1
31	Бросок в кольцо. вырывание и выбивание мяча.	1
	Лёгкая атлетика	3
32	ИОТ. Ускорения 30-50м.Развитие скоростных качеств	1
33	Подвижные игры. Спец. Беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
	Всего 34ч.	

C=RU, O="ГБОУ ООШ №16 г. Сызрани ", CN=Каменская Оксана Николаевна, E=school16_szr@samara.edu.ru
00bb52c6c2de1772
2022-11-15 12:27:36