

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Завидовская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровье в движении»
Срок реализации -1 год
Возраст обучающихся – 13-15 ЛЕТ
Педагог, реализующий программу
ТУРЧИН СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

с.Завидовка, 2022-2023 учебный год

Программа внеурочной деятельности

Название: «Здоровье в движении»

Тип программы: программа по конкретным видам деятельности

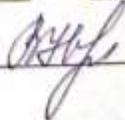
Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: учитель физической культуры Турчин С.А.

Программа рассмотрена и утверждена

на заседании педагогического совета от «30» 08 2022 г.

Протокол № 285 от «31» 08 2022 г.

Председатель  / Жукова В.А./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 6-9 разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Завидовская основная общеобразовательная школа», Яковлевского городского округа» с учётом приложения к авторской программы основного общего образования по физической культуре Ляха В.И для 5-9 классов. «Просвящение», 2016 года издания.

ЦЕЛЬ программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся основных классов посредством повышения их двигательной активности.

ЗАДАЧИ:

- формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать физические качества, формировать двигательные умения и навыки обучающихся;
- развивать моральные и волевые качества;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Согласно учебному плану на внеурочную деятельность по физической культуре отводится:

в 5-9 классах по 34 часа в год, 1 час в неделю;

Срок реализации рабочей программы 3 года.

Изменения в рабочую программу не внесены.

Результаты освоения программы

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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 учетом требований ее 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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

2. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни.
3. Развитие физических качеств.
4. Формирование представлений о разнообразных формах проведения досуга.

В результате прохождения программного материала к концу 8-9класса обучающиеся должны знать о:

1. подвижных играх;
2. разнообразных формах досуга;
3. здоровом образе жизни;
4. правилах поведения при занятиях ОФП;

уметь

1. выполнять бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движений;
2. прыгать на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;
3. метать мяч в цель;
4. ловить, передавать и выполнять броски мяча двумя руками.

Учащиеся освоят универсальные учебные действия:

Познавательные УУД:

различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий
подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, физкультпаузы (комплексы зарядки)
применять правила игры
использовать знания во время подвижных игр на досуге.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его совершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- выполнять самоанализ.

Коммуникативные УУД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- задавать вопросы.

Личностные УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- применять знания и умения в повседневной жизни;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6	4	2
1.1.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	1	1	
1.2	Ходьба и бег.	1	1	
1.3	Прыжки	1	1	
1.4	Бросок малого мяча	1	1	
1.5	Бросок малого мяча	1		1
1.6	Бросок малого мяча	1		1
2.	ГИМНАСТИКА	5	1	4
2.1	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища.	1		1
2.2	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя.	1	1	
2.3	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
2.4	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
2.5	Акробатика. Строевые упражнения	1		1
3.	НАРОДНЫЕ ИГРЫ	2		2
3.1	Народная игра «Русская лапта».	1		1
3.2	Народная игра «Русская лапта.	1		1
4.	Подвижные и спортивные игры	21	3	18
4.1	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1
4.2	Спортивная игра «Баскетбол». Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1
4.3	Подвижные и спортивные игры	19	3	16
	Всего часов:	34	8	26

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 6-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища			Знать какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол»; как выполнять тестирование подъем туловища из п/лежа.	1
3	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Яджек». Развитие скоростных качеств	1
4	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Яджек». Развитие выносливости.	1
6	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1

7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Пионербол. Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в подвижную игру «Пионербол». Дозировка индивидуальная. Выполнять технику передачи мяча над собой, через сетку.	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Пионербол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	малого мяча Бросок			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сядя.			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1кг из п/сядя.	1

13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Спортивная игра «Баскетбол» Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол». Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Русская лапта», . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Русская лапта», «Вышиболые». Волейбол	1

25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Волейбол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1

31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 7-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища			Знать какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол»; как выполнять тестирование подъем туловища из п/лежа.	1
3	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Яджек». Развитие скоростных качеств	1
4	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Яджек». Развитие выносливости.	1
6	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1

8	Пионербол. Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в подвижную игру «Пионербол». Дозировка индивидуальная. Выполнять технику передачи мяча над собой, через сетку.	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Пионербол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя.			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1кг из п/сидя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1

14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Спортивная игра «Баскетбол» Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол». Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Русская лапта», . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Русская лапта», «Вышиболы». Волейбол	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1

26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Волейбол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1

32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 8-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища			Знать какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол»; как выполнять тестирование подъем туловища из п/лежа.	1
3	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Яджек». Развитие скоростных качеств	1
4	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Яджек». Развитие выносливости.	1
6	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1

8	Пионербол. Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в подвижную игру «Пионербол». Дозировка индивидуальная. Выполнять технику передачи мяча над собой, через сетку.	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Пионербол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя.			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1кг из п/сидя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1

14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Спортивная игра «Баскетбол» Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол». Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Русская лапта», . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Русская лапта», «Вышиболы». Волейбол	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1

26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Волейбол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1

32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1

Тематический план внеурочной деятельности по ОФП для 9-го класса

№ п/п	Раздел тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Элементы содержания	Количество часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег			Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Подвижная игра «Перестрелка».	1
2	Спортивная игра «Футбол». Поднимание туловища			Знать какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол»; как выполнять тестирование подъем туловища из п/лежа.	1
3	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Яджек». Развитие скоростных качеств	1
4	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
5	Ходьба и бег			Разновидности ходьбы. Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Яджек». Развитие выносливости.	1
6	Народная игра «Русская лапта»			Знать правила подвижной народной игры «Русская лапта».	1
7	Прыжки			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1

8	Пионербол. Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в подвижную игру «Пионербол». Дозировка индивидуальная. Выполнять технику передачи мяча над собой, через сетку.	1
9	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Футбол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
10	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Пионербол». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	Бросок малого мяча			Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	Олимпийские игры в древности. Спортивная игра «Футбол». Бросок н/мяча из п/сидя.			Выполнять различные варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол», как выполнять тестирование броска н/мяча 1кг из п/сидя.	1
13	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1

14	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Успей добежать до финиша». Развитие координационных способностей	1
15	Спортивная игра «Баскетбол» Стойки и передвижения, повороты, остановки			Выполнять упражнения в парах с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол». Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	1
16	Акробатика. Строевые упражнения			Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1
17	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
18	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Успей добежать до финиша», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
19	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1

20	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Яджек». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
21	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Баскетбол	1
22	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Пионербол», «Русская лапта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
23	Подвижные и спортивные игры			ОРУ. Игры: «Русская лапта», . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
24	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. «Русская лапта», «Вышиболы». Волейбол	1
25	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1

26	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
27	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Перестрелка». Волейбол	1
28	Подвижные и спортивные игры			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Волейбол	1
29	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	
30	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Футбол	1
31	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1

32	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Русская лапта», «Точный расчет». Эстафеты. Футбол	1
33	Подвижные и спортивные игры			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с предметами. Футбол	1
34	Подвижные и спортивные игры			ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Вышибалы ». Эстафеты. Футбол	1

