

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сусловская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«31» августа 2021

---

Принята  
на педагогическом совете  
МБОУ «Сусловская СОШ»  
протокол № 1  
«31» августа 2021

Утверждена  
Приказом  
МБОУ «Сусловская СОШ»  
«31» августа 2021 № 160  
(изменения к ООП НОО)

**Рабочая программа  
внекурчной деятельности  
по спортивно-оздоровительного направлению  
«Общая физическая подготовка»  
5-7 класс**

Составитель:  
Кротенко Евгения Петровна,  
учитель физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП является формирование следующих УУД**

### **Регулятивные УУД**

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

Обучающийся сможет:

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

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

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

задачи и находить средства для их устранения;

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

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

### **Познавательные УУД**

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

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

**3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:**

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

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

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

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

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

## **Коммуникативные УУД**

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

Обучающийся сможет:

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**3.** Формирование и развитие компетентности в области использования

информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

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

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием**

**форм организации и видов деятельности**

**5 класс**

№ п/п	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Лёгкая атлетика – 7 часов.</b>				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Соревнования	Спортивная
1.3	Прыжки в высоту и в длину с места различными способами.	2	Соревнования	Спортивная
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Спортивная
1.6	Кросс 1,5 – 2км.	1	Соревнования	Спортивная
<b>2. Гимнастика – 6 часов.</b>				
2.1	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, сосоком углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, сосок махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>3. Баскетбол – 4 часа.</b>				
3.1	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.3	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная
<b>4. Лыжные гонки – 6 часов.</b>				
4.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Соревнования	Спортивная
4.4	Спуски и подъёмы. Торможение.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры-соревнования	Спортивная
<b>5. Волейбол – 5 часов.</b>				
5.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Нижняя подача.	2	Выполнение	Спортивная

			упражнения	
5.4	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная
5.5	Игра в пионер- бол с элементами волейбола.	1	Соревнования	Спортивная
<b>6. Футбол – 5 часов.</b>				
6.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная
<b>Итого:</b>				<b>34ч.</b>

### **6 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Легкая атлетика – 7 часов.</b>				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Соревнования	Спортивная
1.6	Кросс 1,5-2км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>2. Гимнастика – 6 часов.</b>				
2.1	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, сокаки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, сокак махом назад прогнувшись.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Упражнения в равновесии.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>3. Баскетбол – 4 часа.</b>				
3.1	Стойки, передвижения, остановки.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

3.2	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.3	Бросок мяча с места и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1	Соревнования	Спортивная
<b>4. Лыжные гонки – 6 часов.</b>				
4.1	Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Прохождение дистанции до 3км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Спуски и подъемы. Торможения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1	Игры	Спортивная
<b>5. Волейбол – 5 часов.</b>				
5.1	Стойка игрока, передвижения.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Верхняя передача мяча.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Нижняя подача	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная
5.5	Игра в пионер-бол с элементами волейбола.	1	Соревнования	Спортивная
<b>6. Футбол – 5 часов.</b>				
6.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1	Выполнение упражнения Соревнования	Спортивная
<b>Итого:</b>				<b>34ч.</b>

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
<b>1. Легкая атлетика – 7 часов.</b>				
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1	Беседа Выполнение упражнения	Познавательная Спортивная
1.2	Бег на 100м (стартовый разгон).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
1.4	Челночный бег 3х10.	1	Выполнение упражнения	Спортивная

1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
1.6	Кросс 1,5км.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>2. Волейбол – 7 часов.</b>				
2.1	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте месте.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.2	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
2.4	Игра в мини-волейбол 4х4.	1	Игра	Спортивная
<b>3. Гимнастика – 4 часа.</b>				
3.1	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.2	Поднимание туловища из положения лежа.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
3.4	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1	Выполнение упражнения	Спортивная
<b>4. Лыжные гонки – 4 часа.</b>				
4.1	Одновременный одношажный ход под уклон.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.2	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
4.4	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
<b>5. Баскетбол – 6 часов.</b>				
5.1	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.2	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.3	Броски мяча после ведения.	2	Выполнение упражнения	Спортивная
5.4	Комбинация в защите.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
5.5	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
<b>6. Футбол – 6 часов.</b>				
6.1	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.2	Перехват мяча. Игра мини-футбол.	2	Выполнение упражнения Игра	Спортивная
6.3	Игра головой, использование корпуса.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.4	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1	Выполнение упражнения	Спортивная
6.5	Финты, игра по упрощенным правилам.	1	Игра	Спортивная
<b>Итого:</b>				<b>34ч.</b>

**Тематическое планирование**  
**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов
<b>1. Лёгкая атлетика – 7 часов.</b>		
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1
1.3	Прыжки в высоту и в длину с разбега различными способами.	2
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м. на прямой и на поворотах.	1
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1
1.6	Кросс 1,5 – 2км.	1
<b>2. Гимнастика – 6 часов.</b>		
2.1	Опорный прыжок. Д,М – опорный прыжок ноги врозь.	1
2.2	Упражнения на брусьях: Д – висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, сококом углом. М – упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, сокок махом назад прогнувшись.	2
2.3	Упражнения в равновесии.	1
2.4	Акробатика: Д – кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М – кувырки вперёд и назад, стойка на голове руках. Переворот боком, равновесие на одной ноге.	2
<b>3. Бадминтон – 1 час.</b>		
3.1	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1
<b>4. Баскетбол – 4 часа.</b>		
4.2	Стойки, передвижения, остановки.	1
4.3	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1
4.4	Бросок мяча с места и в движении.	1
4.5	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
<b>5. Лыжные гонки – 6 часов.</b>		
5.1	Попеременный двухшажный ход.	1
5.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2
5.3	Прохождение дистанции до 3 км.	1
5.4	Спуски и подъёмы. Торможение.	1
5.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>6. Волейбол – 5 часов.</b>		
6.1	Стойка игрока, передвижения.	1
6.2	Верхняя передача мяча.	1
6.3	Нижняя подача.	2
6.4	Приём снизу. Двухсторонняя игра.	1
<b>7. Футбол – 5 часов.</b>		
7.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
7.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма.	1
7.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передней частью подъёма и подошвой.	1
7.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1
7.5	Ловля и отбивание мяча вратарём. Двухсторонняя игра.	1

Итого: 34ч.

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов
<b>1. Легкая атлетика – 7 часов.</b>		
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Низкий старт.	1
1.2	Медленный бег. Бег на скорость с преодолением препятствий 30-40см.	1
1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2
1.4	Передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и на поворотах.	1
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1
1.6	Кросс 1,5-2км.	1
<b>2. Гимнастика – 6 часов.</b>		
2.1	Опорный прыжок. Д, М- опорный прыжок ноги врозь.	1
2.2	Упражнения на брусьях: Д-висы на верхней, размахивание, вис лежа на бедрах; сед на левом бедре, угол, сосоки углом; М- упор, махи вперед и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, сосок махом назад прогнувшись.	2
2.3	Упражнения в равновесии.	1
2.4	Акробатика: Д- кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. М- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге.	2
<b>3. Бадминтон – 1 час.</b>		
3.1	Стойка. Хват ракетки. Удары справа и слева.	1
<b>4. Баскетбол – 4 часа.</b>		
4.1	Стойки, передвижения, остановки.	1
4.2	Передачи и ловля мяча. Ведение мяча.	1
4.3	Бросок мяча с места и в движении.	1
4.4	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двусторонняя игра.	1
<b>5. Лыжные гонки – 6 часов.</b>		
5.1	Попеременный двухшажный ход.	1
5.2	Одновременный двухшажный ход. Одношажный ход.	2
5.3	Прохождение дистанции до 3км.	1
5.4	Спуски и подъемы. Торможения.	1
5.5	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>6. Волейбол – 5 часов.</b>		
6.1	Стойка игрока, передвижения.	1
6.2	Верхняя передача мяча.	1
6.3	Нижняя подача	2
6.4	Прием снизу. Двусторонняя игра.	1
<b>7. Футбол – 5 часов.</b>		
7.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
7.2	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1
7.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой.	1
7.4	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1
7.5	Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра.	1
Итого:		34

**7 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов
<b>1. Легкая атлетика – 7 часов.</b>		
1.1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Высокий старт.	1
1.2	Бег на 100м (стартовый разгон).	1

1.3	Прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами.	2
1.4	Челночный бег 3х10.	1
1.5	Метание мяча на дальность и в цель.	1
1.6	Кросс 1,5км.	1
<b>2. Волейбол – 7 часов.</b>		
2.1	Приём и передача мяча сверху в движении и на месте месте.	2
2.2	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	2
2.3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
2.4	Игра в мини-волейбол 4х4.	1
<b>3. Гимнастика – 4 часа.</b>		
3.1	2-3 кувырка вперед слитно.	1
3.2	Композиция из нескольких упражнений слитно.	1
3.2	Поднимание туловища из положения лежа.	1
3.4	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1
<b>4. Лыжные гонки – 4 часа.</b>		
4.1	Одновременный одношажный ход под уклон.	1
4.2	Подъем в гору скользящим шагом.	1
4.3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
4.4	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1
<b>5. Баскетбол – 6 часов.</b>		
5.1	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.2	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	1
5.3	Броски мяча после ведения.	2
5.4	Комбинация в защите.	1
5.5	Взаимодействие двух игроков. Игра (5.5).	1
<b>6. Футбол – 6 часов.</b>		
6.1	Ведение и передача мяча. Удары по воротам.	1
6.2	Перехват мяча. Игра мини-футбол.	2
6.3	Игра головой, использование корпуса.	1
6.4	Быстрый прорыв, обыгрыш сближающихся противников.	1
6.5	Финты, игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>