

**Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: привлечение обучающихся к занятиям спортом спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Отличительные особенности программы: Отличительной особенностью программы «ОФП» является то, что обучение на занятиях базируется на взаимосвязанных дидактических принципах научности, сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Педагогическая целесообразность: Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы обучающиеся впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера: ловкость, выносливость, силу духа, стойкость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Остерская средняя школа» (216537, Смоленская область, Рославльский район, село Остер, ул.Школьная, д.1

Адресат программы: Программа адресована детям от 11 до 16 лет всех категорий, в том числе детям с ОВЗ, детям находящимся в трудной жизненной ситуации, не имеющих медицинских ограничений. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, мотивированных детей.

Сроки реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут  
  
Занятие кружка ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.   
Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка».  
Каждое, практическое занятие, состоит из 3 частей:  
- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),   
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),   
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).  
В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.  
  
**Цель программы** – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.  
**Задачи :**  
-формирование знаний об основах физкультурной деятельности,  
-совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, -обучение игровой и соревновательной деятельности,  
-расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,  
-формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, --формирование правильной осанки и культуры движений,  
-расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Выпускник научится:*

*В области познавательной культуры:*

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;  
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;  
- основы правильного питания;  
- правила спортивных игр;  
- разные виды лыжного хода;  
- правила организации соревнований;  
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

*В области физической культуры:*

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;  
- группироваться;  
- использовать различные тактические действия;  
- владеть техникой игры перемещений во время игры;  
- использовать страховку и самостраховку;  
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.  
Ожидаемые результаты:  
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;  
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;  
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;  
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Гимнастика | 6 | 1 | 5 |  |
| 2 | Легкая атлетика | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Лыжные гонки | 6 | 1 | 5 |  |
| 4 | Спортивные игры | 14 | 1 | 13 |  |

**Содержание занятий ОФП**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.  
Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.  
**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.  
**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.  
**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.  
**Легкая атлетика:** бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.   
**Лыжные гонки:**Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.   
**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.  
Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подьем пероворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.  
Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подьем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  **план** | | | **Дата факт** | **Тема занятия** | **примечания** |
| **Раздел “Легкая атлетика” 2 часа.** | | | | | | |
| 1. | |  | |  | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.  ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. |  |
| 2. | |  | |  | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.  Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.)  Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка. |  |
| **Раздел “Гимнастика” 6 часов** | | | | | | |
| 3. | |  | |  | ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка. |  |
| 4. | |  | |  | ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)  Вис на согнутых руках (контр.). Разучивание упражнений в равновесии. |  |
| 5. | |  | |  | ОРУ.Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование упражнений на перекладине, девочки – совершенствование упражнений в равновесии. |  |
| 6. | |  | |  | ОРУ.Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.  Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений в равновесии.  Отжимание (контр.), висы и упоры, упражнения в равновесии. |  |
| 7. | |  | |  | ОРУ.Упражнений в равновесии , висы и упоры.  Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость(контр). |  |
| 8. | |  | |  | ОРУ в парах.Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.  Гимнастическая полоса препятствий.  Упражнения на снарядах |  |
| **Раздел “Спортивные игры” 4 часа.** | | | | | | |
| 9. | | |  |  | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).  ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр  (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). |  |
| 10. | | |  |  | ОРУ.Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.). |  |
| 11. | | |  |  | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча |  |
| 12. | | |  |  | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра |  |
| **Раздел “Лыжная подготовка” 6 часов.** | | | | | | |
| 13. | | |  |  | ТБ на занятиях. Зимнии виды спорта. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила проведения соревнований. Прохождение дистанции. Лыжные ходы. |  |
| 14. | | |  |  | Прохождение дистанции 1 км Совершенствование торможения, поворотов, подъемов, спусков. |  |
| 15. | | |  |  | Прохождение дистанции, совершенствование одновременного одношажного хода. |  |
| 16. | | |  |  | Прохождение дистанции, спуски и торможения, повороты и подъемы  Прохождение дистанции на время (контр.) Коньковый ход. |  |
| 17. | | |  |  | Прохождение дистанции, совершенствование бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Соверш. конькового хода. |  |
| 18. | | |  |  | Прохождение дистанции, совершенствование изученных ходов. Эстафета. |  |
| **Раздел “Спортивные игры” 10 часов** | | | | | | |
| 19. | | |  |  | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание (контр)  Элементы спортивной игры (передвижения игрока). |  |
| 20. | | |  |  | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).  Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание(контр.)  Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) |  |
| 21 | | |  |  | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). |  |
| 22. | | |  |  | Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).  Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема) |  |
| 23. | | |  |  | ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой)  Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)  Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем) |  |
| 24. | | |  |  | О.Р.У. «Русская лапта». |  |
| 25. | | |  |  | ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.).  Броски в движении- (контр.). |  |
| 26. | | |  |  | ОРУ. Игра в баскетбол.  Передачи волейбольные (контр.) |  |
| 27. | | |  |  | ОРУ. Подачи в волейболе (контр.)  Игра в пионербол. |  |
| 28. | | |  |  | ОРУ. Футбольные удары (контр.)  Игра в футбол. |  |
| **Раздел “Легкая атлетика” 8 часов.** | | | | | | |
| 29. | | |  |  | Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф.палочки |  |
| 30. | | |  |  | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.  Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка. |  |
| 31. | | |  |  | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку (контр.). |  |
| 32. | | |  |  | ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр).  Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». |  |
| 33. | | |  |  | Бег на коротнкие дистанции 300 м (контр.).  ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений. |  |
| 34. | | |  |  | ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м(контр.). |  |
| 35. | | |  |  | ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр).  Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». |  |
| 36. | | |  |  | ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м(контр.). |  |

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях М.:Просвещение,2014.

2. Физическая культура Методические рекомендации 5-7, 8-9 класс

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2014

3.Физическая культура. Учебники для 5-7 класса, 8-9 класса.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2013

4.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп

М.:Просвещение,2014.