

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГБОУ ШКОЛА № 480 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
«Естествознание»  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_/ Рыбалка А.В.  
Протокол №1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Бунегина Н.Г.  
Протокол №2 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/ Мурад Л.Г.  
Приказ №148 от 29.08.2025г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по ОФП (Общая физическая подготовка)  
для 5-9 классов**

2025-2026 учебный год

*Спортивно-оздоровительное направление*

Санкт-Петербург  
2025

## 1. Пояснительная записка

Разработана программа с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31.05.2021 №287 с последующими изменениями;
3. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025;
4. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
6. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
7. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школы №480 Кировского района Санкт-Петербурга
9. Учебный план школы на 2025-2026 учебный год
10. Учебный план внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год

Согласно действующему учебному плану ГБОУ школы № 480 на 2025- 2026 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34 учебных недели, 34 часа в год 1 час в неделю.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее

физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

#### **Формы занятий:**

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

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- 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;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### ***Физические упражнения.***

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Самостоятельные занятия.***

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.***

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.*

Организация и проведение подвижных игр.

***Раздел «Основы знаний»*** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

***Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*** ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

***Раздел «Легкая атлетика»*** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

***Раздел «Гимнастика»*** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

***Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры»*** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные

системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

*Знания о физической культуре.*

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Спортивные (подвижные игры) игры.*

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Игра по упрощенным правилам.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. (соревнования по ОФП) Спортивные (подвижные) игры.*  
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

#### **получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

#### **будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

#### **Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### Тематическое планирование по ОФП – 5 класс

№ п/ п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Коли честв о часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа. Игра-путешествие	1		
<b>Лёгкая атлетика - 3 часа</b>					
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнования	Практическое занятие	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>					
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1		
6	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1		
8	Упражнения на развитие быстроты. «Мой любимый мяч»	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
12	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	Знать и выполнять нормативы	1		

13	Упражнения на развитие быстроты. Игра-соревнование.	Сюжетно-ролевая игра	1		
14	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
<b>Гимнастика – 4 часа</b>					
15	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
17	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	Беседа. Сюжетно-ролевая игра	1		
18	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол) – 14 часов</b>					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Режим дня. Игровые эстафеты.	Беседа. Сюжетно-ролевая игра	1		
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
27	Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		

	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.				
30	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Игра «Пионербол»	Закрепление правил игры «Пионербол».	1		
32	Игра «Пионербол» между классами.	Закрепление правил игры «Пионербол». Соревнование.			
<b>Легкая атлетика – 2 часа</b>					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

### Тематическое планирование по ОФП – 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				Планирование	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа.	1		
<b>Лёгкая атлетика - 3 часа</b>					
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>					
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	Практическое занятие	1		
6	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
7	Упражнения на развитие выносливости. Выполнять	Практическое занятие	1		

	правильно эстафету. Игровые эстафеты				
8	Упражнения на развитие быстроты. «Мой любимый мяч»	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в баскетбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Стойка и перемещения в баскетболе, подбор и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие.	1		
12	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие.	1		
13	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».		1		
Гимнастика – 4 часа					
15	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
17	Знания о физической культуре. Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	Беседа. Сюжетно-ролевая игра	1		
18	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
Спортивные игры (волейбол) – 14 часов					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы	Выполнять правильно заданные упражнения			

20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: подбор и передача мяча сверху над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
27	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол» по правилам волейбола	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Закрепление правил игры «Пионербол».	1		
32	Игра «Пионербол» между классами.	Закрепление правил игры «Пионербол». Соревнование.			

Легкая атлетика – 2 часа					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

### Тематическое планирование по ОФП – 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Колич ество часов	Дата проведения	
				Пл н	Факт .
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа.	1		
Лёгкая атлетика - 3 часа					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие Скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, подбор и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		

8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини- баскетбол».		1		
Гимнастика – 4 часа					
15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		

	выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.				
18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол) – 14 часов</b>					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра:	Беседа. Игровые действия. Коллективное	1		

	«Волейбол» по упрощенным правилам.	освоение техники и тактики игры.			
27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		
32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
<b>Легкая атлетика – 2 часа</b>					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

### Тематическое планирование по ОФП – 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Коли честв о часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на	Знать инструктаж выполнять правила ТБ.	1		

	спортивных площадках. Подвижные игры.	Беседа.			
<b>Лёгкая атлетика - 3 часа</b>					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, передачи и ловля мяча. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		
8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.		1		

	Спортивная игра: «Мини-баскетбол».				
<b>Гимнастика – 4 часа</b>					
15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол) – 14 часов</b>					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		

21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		

32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
<b>Легкая атлетика – 2 часа</b>					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

### Тематическое планирование по ОФП – 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации внеурочной деятельности	Колич ество часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры.	Знать инструктаж выполнять правила ТБ. Беседа.	1		
<b>Лёгкая атлетика - 3 часа</b>					
2	Личная гигиена. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей.	Практическое занятие	1		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Практическое занятие	1		
4	Упражнения на развитие Скоростно-силовых способностей, выносливости.	Практическое занятие	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов</b>					
5	Стойка и перемещения в баскетболе, передачи и ловля мяча. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	Практическое занятие	1		
6	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	Практическое занятие	1		
7	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	Практическое занятие	1		

8	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Соревнование.	1		
9	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
10	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие. Знать и выполнять нормативы	1		
11	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
12	Групповые взаимодействия. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1		
13	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
14	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини- баскетбол».		1		
Гимнастика – 4 часа					
15	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
16	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		
17	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Спортивная игра по выбору.	Выполнять правильно заданные упражнения.	1		

18	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол) – 14 часов</b>					
19	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения			
20	Упражнения на развитие ловкости и силы. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
21	Основные правила игры в волейбол. Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой, верхняя прямая подача. Игра «Пионербол»	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
22	Личная гигиена. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения по усвоению техники игры	1		
23	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
24	Выполнение индивидуальных заданий: передача мяча сверху, снизу над собой. Основные правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Выполнять правильно заданные упражнения	1		
25	Выполнение индивидуальных заданий. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
26	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		

27	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Игровые действия. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
28	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача.. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Беседа. Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
29	Групповые взаимодействия, верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
30	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Коллективное освоение техники и тактики игры.	1		
31	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры.	1		
32	Выполнение изученных приемов игры в игровой обстановке. Игра в волейбол между классами.	Закрепление правил игры. Соревнование.			
<b>Легкая атлетика – 2 часа</b>					
33	Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	Выполнять правильно заданные упражнения. Соревнование.	1		

### **Список литературы и средств обучения**

#### **Учебно – методическое обеспечение курса**

##### **Основная литература:**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2019.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

#### **Методическая литература:**

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2021.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2020.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2018.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

#### **Информационное обеспечение курса**

##### **Электронные ресурсы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы.  
[www.novgorod.fio/projects/projects\\_1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок».  
<http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.  
[www.infosport.ru/press](http://www.infosport.ru/press)

##### **Интернет ресурсы**

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [www.trainer.hl.ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
3. Социальная сеть работников образования:  
<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>