

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Согласовано»**

**Заместитель директора по ВР**

\_\_\_\_\_ **Петрова Е.А.**

**«Утверждено»**

**Директор МАОУ СОШ № 26**

\_\_\_\_\_ **Адылов Т.Х.**

**Приказ № 375 от 30.08.2024г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка  
«ОФП» 6 – 11 классы  
рук – Билобрицкий В.А.  
Митин В.А.**

**2024 – 2025 учебный год**

## ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая подготовка для учащихся 6-11 классов разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;

2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);

3. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014;

4. На основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2014 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая предназначена для обучающихся 6-10 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 12 - 16 лет.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению общая физическая подготовка носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств; а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения); б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

## *2. Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### ***Место в базисном и учебном плане школы***

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» предназначена для обучающихся 6-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Весь курс рассчитан на 34 часа по 1 разу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «СОШ №26» или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### ***Методическое обеспечение внеурочной деятельности***

#### *Формы организации работы с детьми:*

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

#### *Принципы организации обучения:*

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

#### *Средства обучения:*

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

#### *Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### ***Информация об используемом УМК:***

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы.

Программа написана на основе обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9 и 10-11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения курса:

1. Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.
2. Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
3. Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.
4. Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.
5. Ориентироваться в понимании причин успешности/неуспешности в учебе

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

*Регулятивные УУД:*

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.
4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать её.

7. Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.

8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

9. Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

*Познавательные УУД:*

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своё целеполагание.

2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.

5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.

6. Составлять сложный план текста.

7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.

*Коммуникативные УУД:*

1. Владеть диалоговой формой речи.

2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

7. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

– 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 эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

*Знания о физической культуре*

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Ученик научится:

- использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках, метаниях ;
- выполнять специальные упражнения спортивных игр;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание программы направлено на создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

### **Описание изучаемых тем:**

1. *Теоретическая подготовка:* олимпийские игры, закаливание, самоконтроль, судейство, правила соревнований, гигиена, восстановительные мероприятия.

2. *Лёгкая атлетика:*

1) *спортивная ходьба.*

2) *бег:* высокий и низкий старт, стартовый разгон, спринтерский бег, финиширование, бег с преодолением препятствий, встречная эстафета, круговая эстафета, кроссовый бег, челночный бег.

3) прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту.

4) метания: метание малого мяча, метание набивного мяча, толкание ядра.

3. Гимнастика: акробатические упражнения.

4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	10
5.	Баскетбол	8
	Всего:	34

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6А КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип урока	Дата		Кор-ка
				План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт	1	ОП			
2	Финиширование	1	ОО			
3	Бег на дистанцию 100м	1	ОТ			
4	Прыжок в длину с места и с разбега	1	ОП			
5	Метание мяча в цель и на дальность	1	ОТ			
6	Встречная и круговая эстафета	1	ОП			
7	Бег с препятствиями	1	ОП			
8	Кроссовый бег	1				
9	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	ОО			
10	Висы. Строевые упражнения	1	ОТ			
11	Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине.	1	ОП			
12	Акробатика. Кувырки вперед: длинный, прыжком, 2-3 слитно	1				
13	Акробатика. Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках	1	ОТ			
14	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	ОП			
15	Акробатика. Комбинация элементов.	1	ОО			
16	Акробатика. Комбинация элементов.	1				
17	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты.	1	ОТ			
18	Волейбол. Верхняя передача мяча	1	ОП			
19	Волейбол. Прием и передача мяча снизу	1	ОТ			

20	Волейбол. Поддача мяча снизу.	1	ОП			
21	Волейбол. Приём подачи в заданную зону.	1				
22	Волейбол. Нападающий удар	1	ОО			
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	1	ОТ			
24	Волейбол. Верхняя подача	1	ОП			
25	Волейбол. Техника перемещений в сочетании с приемом мяча	1				
26	Волейбол. Прием и передача мяча	1	ОТ			
27	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты.	1	ОП			
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1				
29	Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча после ведения.	1	ОО			
30	Баскетбол. Бросок мяча: штрафной, в прыжке.	1				
31	Баскетбол. Комбинированные упражнения.	1	ОТ			
32	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1				
33	Баскетбол. Сочетание изученных приемов.	1	ОП			
34	Итоговое занятие по разделу спортигры.	1	ОТ			

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6Б КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип урока	Дата		Кор-ка
				План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт	1	ОП			
2	Финиширование	1	ОО			
3	Бег на дистанцию 100м	1	ОТ			
4	Прыжок в длину с места и с разбега	1	ОП			
5	Метание мяча в цель и на дальность	1	ОТ			
6	Встречная и круговая эстафета	1	ОП			
7	Бег с препятствиями	1	ОП			
8	Кроссовый бег	1				
9	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	ОО			
10	Висы. Строевые упражнения	1	ОТ			
11	Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине.	1	ОП			
12	Акробатика. Кувирки вперед: длинный, прыжком, 2-3 слитно	1				

13	Акробатика. Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках	1	ОТ			
14	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	ОП			
15	Акробатика. Комбинация элементов.	1	ОО			
16	Акробатика. Комбинация элементов.	1				
17	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты.	1	ОТ			
18	Волейбол. Верхняя передача мяча	1	ОП			
19	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1	ОТ			
20	Волейбол. Поддача мяча снизу.	1	ОП			
21	Волейбол. Приём подачи в заданную зону.	1				
22	Волейбол. Нападающий удар	1	ОО			
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	1	ОТ			
24	Волейбол. Верхняя подача	1	ОП			
25	Волейбол. Техника перемещений в сочетании с приемом мяча	1				
26	Волейбол. Прием и передача мяча	1	ОТ			
27	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты.	1	ОП			
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1				
29	Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча после ведения.	1	ОО			
30	Баскетбол. Бросок мяча: штрафной, в прыжке.	1				
31	Баскетбол. Комбинированные упражнения.	1	ОТ			
32	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1				
33	Баскетбол. Сочетание изученных приемов.	1	ОП			
34	Итоговое занятие по разделу спортигры.	1	ОТ			

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6В класс

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения
			план
	<b>Легкая атлетика.</b>		
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	04.09.2024
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	11.09.2024
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	17.09.2024
	<b>Спортивные игры: Футбол.</b>		
4.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1	24.09.2024
5.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1	02.10.2024
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1	09.10.2024
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1	16.10.2024
8.	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1	23.10.2024
9.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	06.11.2024
10.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1	13.11.2024
11.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	1	20.11.2024
	<b>Гимнастика.</b>		
12.	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1	27.11.2024
13.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.	1	04.12.2024
14.	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У. В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка. Физическая нагрузка.	1	11.12.2024

15.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры. Закаливание	1	18.12.2024
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>		
16.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока.Передача мяча сверху.Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	25.12.2024
17.	Стойка игрока.Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	15.01.2025
18.	Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	22.01.2025
19.	Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	29.01.2025
20.	Передача мяча,прием мяча снизу.Нижняя прямая подача.	1	05.02.2025
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	12.02.2025
22.	Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	19.02.2025
23.	Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	26.02.2025
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>		
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	05.03.2025
25.	Ведение мяча змейкой,передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.Игра в мини- баскетбол	1	12.03.2025
26.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	19.03.2025
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча,Передачи:от гуди,головой,от плеча.. Поднимание туловища.	1	02.04.2025
28.	Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча.Игра в баскетбол.2*2	1	09.04.2025
29.	Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	1	16.04.2025
30.	Техника передвижения и остановки прыжком.Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	23.04.2025
31	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол.	1	30.04.2025
	<b>Легкая атлетика</b>		

32	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	07.05.2025
33	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1	14.05.2025
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1	21.05.2025

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 7а кл.

№ занятия/ Кол-во часов	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректировка
				по плану	
<b>Легкая атлетика-12ч</b>					
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.	06.09.	
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	13.09.	
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. <b>Тест подъёма туловища за 30 с.</b>	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.	20.09.	
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности	27.09.	
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег до 60м, с ускорением.	Применяют беговые упражнения для	04.10.	

		Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> Тест бег 60м. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	11.10.	
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	18.10.	
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.	25.10.	
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. Тест прыжок в длину с места	Различают виды прыжков и метаний.	08.11.	
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	15.11.	

			контролируют её по частоте сердечных сокращений		
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	22.11.	
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты</b>	Описывают технику выполнения упражнений.	29.11.	
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	06.12.	
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.	13.12.	
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через скакалку на время.</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.	20.12.	

16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	27.12.	
17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.	10.01.	
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. У/и	Объясняют значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	17.01.	
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	24.01.	
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	31.01.	
21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	07.02.	
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время	14.02.	

		подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	учебной и игровой деятельности.		
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.	21.02.	
24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики	28.02.	
25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения	06.03.	
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. У/и	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать полосу препятствий	13.03.	
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	20.03.	
28-	<b>Техника</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы	Научатся	03.04.	

1ч	<b>выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	организовывать и проводить подвижные игры		
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по правилам. Соревнование по футболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	10.04.	
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.	17.04.	
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты	24.04.	
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.	08.05.	
33-1ч	<b>Упражнения на развитие силы</b>	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы	15.05.	
34-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. <b>Бег 1000м (контроль).</b> СП/ игры (футбол).	Выполняют упражнения на развитие выносливости.	22.05.	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 7Б кл.

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения	
			план	факт

	<b>Легкая атлетика.</b>			
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	08.09.2023	
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	15.09.2023	
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	22.09.2023	
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Футбол.</b>			
4.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1	29.09.2023	
5.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1	06.10.2023	
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1	13.10.2023	
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1	20.10.2023	
8.	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1	27.10.2023	
9.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	10.11.2023	
10.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1	17.11.2023	
11.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	1	24.11.2023	
	<b>Гимнастика.</b>			
12.	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1	01.12.2023	
13.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.	1	08.12.2023	
14.	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка. Физическая нагрузка.	1	15.12.2023	

15.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	1	22.12.2023	
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>			
16.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м.(у)	1	29.12.2023	
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	12.01.2024	
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	19.01.2024	
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	26.01.2024	
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	02.02.2024	
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	09.02.2024	
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	16.02.2024	
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	01.03.2024	
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>			
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	15.03.2024	
25.	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	1	22.03.2024	
26.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	05.04.2024	
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	1	12.04.2024	
28.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	1	19.04.2024	
29.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол.. 3*3,	1	26.04.2024	
30.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	03.05.2024	

31	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	17.05.2024	
	<b>Легкая атлетика</b>			
32	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	24.05.2024	
33	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1	31.05.2024	
34	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1	резерв	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 «В» класс

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика.</b>			
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	06.09.2023	
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	13.09.2023	
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	20.09.2023	
	<b>Спортивные игры: Футбол.</b>			
4.	О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1	27.09.2023	
5.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	1	04.10.2023	
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1	11.10.2023	
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1	18.10.2023	
8.	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1	25.10.2023	
9.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	08.11.2023	
10.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.	1	15.11.2023	
11.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по	1	22.11.2023	

	10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.			
	<b>Гимнастика.</b>			
12.	Техника безопасности.Прыжки через скакалку. Упражнения в висах,упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1	29.11.2023	
13.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах,упорах. В движении полоса препятствий. Приседание на 1 ноге.	1	06.12.2023	
14.	О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры. Физическая подготовка. Физическая нагрузка.	1	13.12.2023	
15.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета.Игры. Закаливание	1	20.12.2023	
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол</b>			
16.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока.Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	27.12.2023	
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	10.01.2024	
18.	Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	17.01.2024	
19.	Передача мяча сверху.Перемещение в стойке.Прием мяча снизу. Подвижныеигры с элементами волейбола.	1	24.01.2024	
20.	Передача мяча,прием мяча снизу.Нижняя прямая подача.	1	31.01.2024	
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	07.02.2024	
22.	Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	14.02.2024	
23.	Передача мяча сверху.Нижняя прямая, боковая подача.	1	21.02.2024	
	<b>Спортивные игры:</b> <b>Баскетбол</b>			
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	28.02.2024	
25.	Ведение мяча змейкой,передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.Игра в мини-баскетбол	1	06.03.2024	
26.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	13.03.2024	
27.	Бросок мяча одной рукой от плеча,Передачи:от груди,головой,от плеча.. Поднимание туловища.	1	20.03.2024	
28.	Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча.Игра в	1	03.04.2024	

	баскетбол.2*2			
29.	Ведение мяча с изменением направления.Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,	1	10.04.2024	
30.	Техника передвижения и остановки прыжком.Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	17.04.2024	
31	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча.Игра в мини- баскетбол.	1	24.04.2024	
	<b>Легкая атлетика</b>			
32	Строевые упражнения. Повороты на месте.Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств.Эстафета.	1	08.05.2024	
33	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища.Челночный бег.Подтягивание	1	15.05.2024	
34	О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Футбол.	1	22.05.2024	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 8а кл.

№ занятия/ Кол-во час	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректировка
				по плану	
<b>Легкая атлетика-12ч</b>					
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.	06.09.	
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	13.09.	
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Соблюд	20.09.	

		силы. <b>Тест подъёма туловища за 30 с.</b>	ают технику безопасности.		
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности	27.09.	
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег до 60м, с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	04.10.	
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> <b>Тест бег 60м.</b> Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	11.10.	
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	18.10.	
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.	25.10.	
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми	Различают виды прыжков и метаний.	08.11.	

		заданиями. Эстафеты. <b>Тест прыжок в длину с места</b>			
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	15.11.	
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	22.11.	
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты</b>	Описывают технику выполнения упражнений.	29.11.	
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	06.12.	
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.	13.12.	

		одной от плеча на месте и в движении. У/и			
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через скакалку на время.</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.	20.12.	
16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	27.12.	
17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.	10.01.	
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. У/и	Объясняют значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	17.01.	
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	24.01.	
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	31.01.	

21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	07.02.	
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	14.02.	
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.	21.02.	
24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики	28.02.	
25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения	06.03.	
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать	13.03.	

		препятствий. У/и	полосу препятствий		
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	20.03.	
28-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Научатся организовывать и проводить подвижные игры	03.04.	
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по правилам. Соревнование по футболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	10.04.	
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.	17.04.	
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты	24.04.	
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.	08.05.	
33-	<b>Упражнения на</b>	ТБ. Упражнения на	Выполнение	15.05.	

1ч	<b>развитие силы</b>	развитие силы. Игровые эстафеты.	упражнений на развитие силы		
34-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. <b>Бег 1000м (контроль).</b> СП/ игры (футбол).	Выполняют упражнения на развитие выносливости.	22.05.	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 8в кл.

№ занятия/ Кол-во часов	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректировка
				по плану	
<b>Легкая атлетика-12ч</b>					
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.		
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. <b>Тест подъема туловища за 30 с.</b>	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.		
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности		
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег	Применяют беговые		

		до 60м, с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> Тест бег 60м. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.		
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	Тб. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. Тест прыжок в длину с места	Различают виды прыжков и метаний.		
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		

			нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты</b>	Описывают технику выполнения упражнений.		
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.		
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и		

		<b>скакалку на время.</b>	передвижений.		
16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.		
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. У/и	Объясняют значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол		
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		
21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

	<b>действий</b>		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.		
24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики		
25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения		
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. У/и	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать полосу препятствий		
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,		

		футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		
28-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Научатся организовывать и проводить подвижные игры		
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по правилам. Соревнование по футболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.		
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты		
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.		
33-1ч	<b>Упражнения на развитие силы</b>	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы		
34-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. <b>Бег 1000м</b>	Выполняют упражнения на развитие		

		(контроль). СП/ игры (футбол).	ВЫНОСЛИВОСТИ.		
--	--	-----------------------------------	---------------	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 «Б» класс**

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Знания о физической культуре.</b>			
1.	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры.	1	05.09.202 4	
	<b>Спортивные игры: футбол.</b>			
2.	Освоения техники удара по мячу серединой лба.	1	12.09.202 4	
3.	Освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	19.09.202 4	
4.	Техника отбора мяча подкатом.	1	26.09.202 4	
5.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	1	03.09.202 4	
	<b>Спортивные игры: баскетбол.</b>			
6.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	1	10.10.202 4	
7.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1	17.10.202 4	
8.	Техника штрафного броска.	1	24.10.202 4	
9.	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	07.11.202 4	
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>			
10.	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека.	1	14.11.202 4	
	<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>			
11.	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям.	1	21.11.202 4	
	<b>Физическое совершенствование.</b>			
12.	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.	1	28.11.202 4	
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>			
13.	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	1	05.12.202 4	
14.	Совершенствование техники кувырка с разбега.	1	12.12.202 4	
15.	Стойка на голове и руках толчком одной ногой.	1	19.12.202 4	

16.	Техника кувырка вперед из положения стоя.	1	26.12.2024	
17.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад.	1	16.01.2025	
18.	Сгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	23.01.2025	
19.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом.	1	30.01.2025	
20.	Строевые упражнения. Сдача рапорта.	1	06.02.2025	
	<b>Проектная деятельность.</b>			
21.	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	1	13.02.2025	
22.	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности.	1	20.02.2025	
23.	Подготовка проекта к реализации.	1	27.02.2025	
	<b>Спортивные игры:волейбол.</b>			
24.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед.	1	06.03.2025	
25.	Техника передачи мяча в прыжке.	1	13.03.2025	
26.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	1	20.03.2025	
27.	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1	03.04.2025	
	<b>Легкая атлетика.</b>			
28.	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	10.04.2025	
29.	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений.	1	17.04.2025	
30.	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	24.04.2025	
31.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	1	15.05.2025	
	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b>			
32.	Правила техники безопасности .Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	22.05.2025	
33.	Физические упражнения из базовых видов спорта.	1	29.05.2025	
34.	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	Резерв	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9А КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-	Тип	Дата	Кор-ка
---	--------------	------	-----	------	--------

		во часов	урока	План	Факт	
1	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт	1	ОП			
2	Финиширование	1	ОО			
3	Бег на дистанцию 100м	1	ОТ			
4	Прыжок в длину с места и с разбега	1	ОП			
5	Метание мяча в цель и на дальность	1	ОТ			
6	Встречная и круговая эстафета	1	ОП			
7	Бег с препятствиями	1	ОП			
8	Кроссовый бег	1				
9	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	ОО			
10	Висы. Строевые упражнения	1	ОТ			
11	Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине.	1	ОП			
12	Акробатика. Кувырки вперёд: длинный, прыжком, 2-3 слитно	1				
13	Акробатика. Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках	1	ОТ			
14	Акробатика. Стойка на лопатках.	1	ОП			
15	Акробатика. Комбинация элементов.	1	ОО			
16	Акробатика. Комбинация элементов.	1				
17	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты.	1	ОТ			
18	Волейбол. Верхняя передача мяча	1	ОП			
19	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1	ОТ			
20	Волейбол. Поддача мяча снизу.	1	ОП			
21	Волейбол. Приём подачи в заданную зону.	1				
22	Волейбол. Нападающий удар	1	ОО			
23	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	1	ОТ			
24	Волейбол. Верхняя поддача	1	ОП			
25	Волейбол. Техника перемещений в сочетании с приемом мяча	1				
26	Волейбол. Прием и передача мяча	1	ОТ			
27	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты.	1	ОП			
28	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1				
29	Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча после ведения.	1	ОО			
30	Баскетбол. Бросок мяча: штрафной, в	1				

	прыжке.					
31	Баскетбол. Комбинированные упражнения.	1	ОТ			
32	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1				
33	Баскетбол. Сочетание изученных приемов.	1	ОП			
34	Итоговое занятие по разделу спортигры.	1	ОТ			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 «В» класс**

№	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Знания о физической культуре.</b>			
1.	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры.	1	06.09.2024	
	<b>Спортивные игры: футбол.</b>			
2.	Освоения техники удара по мячу серединой лба.	1	13. 09.2024	
3.	Освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	20. 09.2024	
4.	Техника отбора мяча подкатом.	1	27. 09.2024	
5.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	1	04. 10.2024	
	<b>Спортивные игры: баскетбол.</b>			
6.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	1	11. 10.2024	
7.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1	18. 10.2024	
8.	Техника штрафного броска.	1	25. 10.2024	
9.	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1	08.11.2024	
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>			
10.	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека.	1	15.11.2024	
	<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>			
11.	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям.	1	22.11.2024	
	<b>Физическое совершенствование.</b>			
12.	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.	1	29.11.2024	
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>			
13.	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	1	06.12.2024	
14.	Совершенствование техники кувырка с разбега.	1	13.12.2024	
15.	Стойка на голове и руках толчком одной ногой.	1	20.12.2024	
16.	Техника кувырка вперед из положения стоя.	1	27.12.2024	
17.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1	17.01.2025	

	техники кувырка назад.			
18.	Сгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	1	24.01.2025	
19.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом.	1	31.01.2025	
20.	Строевые упражнения. Сдача рапорта.	1	07.02.2025	
	<b>Проектная деятельность.</b>			
21.	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	1	14.02.2025	
22.	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности.	1	21.02.2025	
23.	Подготовка проекта к реализации.	1	28.02.2025	
	<b>Спортивные игры:волейбол.</b>			
24.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед.	1	07.03.2025	
25.	Техника передачи мяча в прыжке.	1	14.03.2025	
26.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.	1	21.03.2025	
27.	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1	04.04.2025	
	<b>Легкая атлетика.</b>			
28.	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	11.04.2025	
29.	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений.	1	18.04.2025	
30.	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	25.04.2025	
31.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	1	16. 05.2025	
	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b>			
32.	Правила техники безопасности .Прикладно-ориентированная физическая подготовка.	1	23. 05.2025	
33.	Физические упражнения из базовых видов спорта.	1	30.05.2025	
34.	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1	Резерв	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10А КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип урока	Дата		Кор-ка
				План	Факт	
1	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений	1	ОП			
2	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	ОО			
3	Упражнения на развитие быстроты.	1	ОТ			

	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.					
4	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	ОП			
5	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	1	ОТ			
6	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах .Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	ОП			
7	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки Упражнения на гибкость.	1	ОП			
8	Ускорения. ОРУ иСУ.СБУ.Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	1				
9	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек. «планка» 1 мин .	1	ОО			
10	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	1	ОТ			
11	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	1	ОП			
12	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	1				
13	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	1	ОТ			
14	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	1	ОП			
15	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом).Развитие физического качества ловкость.	1	ОО			

	Теория (физическая культура, физическое воспитание).					
16	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	1				
17	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	1	ОТ			
18	Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	1	ОП			
19	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	ОТ			
20	Совершенствование техники передвижения в стойке , остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	1	ОП			
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1				
22	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	ОО			
23	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1	ОТ			
24	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	ОП			
25	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно –силовых способностей.	1				
26	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	1	ОТ			
27	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5x60м, 5x100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	1	ОП			
28	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1				

29	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	1	ОО			
30	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1				
31	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	1	ОТ			
32	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	1				
33	Бег по пересечённой ,равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	1	ОП			
34	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	1	ОТ			

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 10 б класс

№ занятия/ Кол-во часов	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректировка
				по плану	
<b>Легкая атлетика-12ч</b>					
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.	05.09	
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	12.09	
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты»,	Определяют ситуации, требующие	19.09	

		Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. <b>Тест подъёма туловища за 30 с.</b>	применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.		
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности	26.09	
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег до 60м, с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	03.10	
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> <b>Тест бег 60м.</b> Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	10.10	
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	17.10	
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i>	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.	24.10	

		Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.			
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. <b>Тест прыжок в длину с места</b>	Различают виды прыжков и метаний.	31.10	
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	07.11	
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	14.11	
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты</b>	Описывают технику выполнения упражнений.	21.11	
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	05.12	

		и одной от плеча на месте и в движении. У/и			
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.	12.12	
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через скакалку на время.</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.	19.12	
16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.01	
17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.	16.01	
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. У/и	Объясняют значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	30.01	
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками	Овладевают основными приёмами игры в	06.02	

		сверху на месте. Игра.	волейбол		
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	13.02	
21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20.02	
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	27.02	
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.	12.03	
24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики	19.03	

25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения	02.04	
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. У/и	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать полосу препятствий	09.04	
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	23.04	
28-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Научатся организовывать и проводить подвижные игры	07.05	
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по правилам. Соревнование по футболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	14.05	
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых	Моделируют технику освоенных игровых действий и		

	<b>игровых действий и приёмов</b>	действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	приёмов.		
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты		
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.		
33-1ч	<b>Упражнения на развитие силы</b>	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы		
34-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. <b>Бег 1000м (контроль)</b> . СП/ игры (футбол).	Выполняют упражнения на развитие выносливости.		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 11 класс**

№ занятия/ Кол-во часов	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректировка
				по плану	
<b>Легкая атлетика-12ч</b>					
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.	05.09	
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	12.09	

			упражнений.		
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. <b>Тест подъёма туловища за 30 с.</b>	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.	19.09	
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности	26.09	
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег до 60м, с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	03.10	
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> <b>Тест бег 60м.</b> Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	10.10	
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	17.10	

			освоения		
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.	24.10	
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. <b>Тест прыжок в длину с места</b>	Различают виды прыжков и метаний.	31.10	
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	07.11	
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	14.11	
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты</b>	Описывают технику выполнения упражнений.	21.11	
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	05.12	

		стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и			
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.	12.12	
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через скакалку на время.</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.	19.12	
16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.01	
17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.	16.01	
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в	Объяснять значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой	30.01	

		стойке. У/и	деятельности.		
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	06.02	
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	13.02	
21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20.02	
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	27.02	
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.	12.03	

24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики	19.03	
25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения	02.04	
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. У/и	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать полосу препятствий	09.04	
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	23.04	
28-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Научатся организовывать и проводить подвижные игры	07.05	
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	14.05	

		правилам. Соревнование по футболу.	типичные ошибки		
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.		
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты		
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.		
33-1ч	<b>Упражнения на развитие силы</b>	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы		
34-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. <b>Бег 1000м (контроль).</b> СП/ игры (футбол).	Выполняют упражнения на развитие выносливости.		



