

Приложение
К основной образовательной
программе основного общего
образования
«МБОУ НГО «СОШ №10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №57-од
«31» августа 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»

уровень общего образования (класс):
основное общее образование (5-7)

составитель:

Шишкин Сергей Васильевич

п. Лобва, 2020 г.

1.

Пояснительная записка

Цель программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» - содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Основные задачи курса:

1) обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2) создание положительного отношения школьников к участию в спортивно- оздоровительной деятельности школы, района, города;

3) развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

4) формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

5) формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

6) углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

Программа включает 510 занятий за 5 лет с 5 по 7 классы, по 1 занятию в неделю

34 занятия - 5

класс

34 занятия - 6

класс

34 занятий- 7

класс

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

5 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП

Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

–использование внешнего плана для решения поставленной спортивной

задачи;

–планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;

– анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития

(длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

6 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП

Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения

двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;

- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

7 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП

Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний. Комплекс ГТО в общеобразовательной

организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей:

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Бег на 1,5 (2) км Повторный бег на 200 м. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: Бег 300 м – ходьба 200 м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м ходьба 100 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.

Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов с разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.

Метание мяча 150 г на дальность.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом.

Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований, планируются заранее и равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

6 класс.

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний. Комплекс ГТО в школе.

Значение физического воспитания детей школьного возраста. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.)

Занятие образовательно-познавательной направленности. Влияние занятий общефизической подготовкой на здоровье человека. Значение ОФП для формирования жизненно важных умений и навыков. Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей:

Бег на 60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Бег на 1,5 (2)км Повторный бег на 200 м. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: Бег 300 м – ходьба 200 м – бег 350 м – ходьба 150 м – бег 400 м ходьба 100 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках,

расставленных немного шире плеч.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.

Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов с разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.

Метание мяча 150 г на дальность.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом.

Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований, планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

7 класс

Программа курса внеурочной деятельности представлена следующими разделами:

Основы знаний. Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество

повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо - назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двушажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований и планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/ п	Темы раздела	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
1	Основы знаний	3	3	2
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	26	26	27

3	Спортивные мероприятия	5	5	6
	Всего за год:	34 ч.	34 ч.	34 ч.

8 класс

Основы знаний. Вводное занятие. Комплекс ГТО в школе: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно- познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 60м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки). Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через

ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность. Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо- назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двушажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным бесшажным ходом. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры- соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Спортивные мероприятия. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/ п	Темы раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 клас с

1	Основы знаний	3	3	2	2	2
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	26	26	27	27	28
3	Спортивные мероприятия	5	5	6	6	5
	Всего за год:	34 ч.	34 ч.	35 ч.	35 ч.	35 ч.