****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Общая Физическая Подготовка» для 5-8 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004.

Кружковая работа по ОФП входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

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

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

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

**Цели** программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи.**

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
* снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

* ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для реализации программы

Место проведения:

* Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Кегли;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

Формы занятий:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 34 часа.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 11-15 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 1 час.

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

* повысить уровень своей физической подготовленности;
* уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
* уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
* следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
* взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато - географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг. | 1 | 04.09.2025 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 1 | 11.09 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег. Низкий старт и старт разг. Подвижные игры. | 1 | 18.09 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег. Низкий старт и старт разг. Подвижные игры. | 1 | 25.09 | Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 02.10 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 16.10 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 7 | Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Подвижные игры. | 1 | 23.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 8 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 26.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 9 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 06.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 10 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 13.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 11 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 20.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 12 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | 27.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 13 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | 04.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 14 | Повторение строевых упражнений (построение, перестроение) Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | 11.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 15 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 18.12 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 16 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 25.12 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 17 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 15.01.2026 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 18 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с низкого старта. Подвижные игры. | 1 | 22.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Подвижные игры. | 1 | 29.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 20 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Подвижные игры. | 1 | 05.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 21 | Повторение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 12.02 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 22 | Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 19.02 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 23 | Общеразвивающие упражнения Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 26.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 24 | Правила техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Повторение правил выполнения спортивных нормативов ГТО. Физическая подготовка. | 1 | 05.03 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м. | 1 | 12.03 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 м. | 1 | 19.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. | 1 | 26.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 09.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 16.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 23.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 30.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 07.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 14.05 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 21.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 05.09.2025 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 2 | ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.09 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 3 | ОРУ в движении. Медленный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 19.09 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 26.09 | Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. | 1 | 03.10 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 6 | Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 10.10 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. | 1 | 17.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 8 | Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 24.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 9 | Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 07.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 | 14.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 | 21.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 12 | Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры. | 1 | 28.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 13 | Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры. | 1 | 05.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 12.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 19.12 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 26.12 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 16.01.2026 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 23.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 30.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 20 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 06.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 13.02 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 20.02 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 27.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 24 | Правила техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Повторение правил выполнения спортивных нормативов ГТО. Физическая подготовка. | 1 | 06.03 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60 м. Эстафеты. | 1 | 13.03 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 и 1500 м. | 1 | 20.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 и 3 км. Подводящие упражнения. | 1 | 27.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 10.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. | 1 | 17.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 24.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 08.05 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры. | 1 | 15.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 22.05 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 26.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 04.09.2025 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 2 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 11.09 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 3 | Развитие выносливости. Медленный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 18.09 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 25.09 | Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 5 | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 02.10 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | 1 | 09.10 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 7 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 | 16.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 23.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 9 | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 06.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 10 | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 13.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры. | 1 | 20.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры. | 1 | 27.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 13 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Подвижные игры. | 1 | 04.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 14 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 11.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 15 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | 18.12 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 16 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. | 1 | 25.12 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 15.01.2026 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 22.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 29.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 05.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. | 1 | 12.02 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. | 1 | 19.02 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | 1 | 26.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 24 | Правила техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Повторение правил выполнения спортивных нормативов ГТО. Физическая подготовка. | 1 | 05.03 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60 м. Эстафеты. | 1 | 12.03 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м. | 1 | 19.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения. | 1 | 26.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 09.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. | 1 | 16.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 23.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 30.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры. | 1 | 07.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 14.05 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 21.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Дата | Задачи воспитательной работы |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 05.09.2025 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 2 | ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.09 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 3 | ОРУ в движении. Медленный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 19.09 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 26.09 | Поощрение детских инициатив и детского самоуправления; Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых |
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. | 1 | 03.10 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 6 | Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 10.10 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. | 1 | 17.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 8 | Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 24.10 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости. |
| 9 | Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 07.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 | 14.11 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры. | 1 | 21.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 12 | Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры. | 1 | 28.11 | Пропаганда здорового образа жизни. Поощрение детских инициатив и детского самоуправления |
| 13 | Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Подвижные игры. | 1 | 05.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 12.12 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | 1 | 19.12 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 26.12 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 16.01 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 23.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 30.01 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 20 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие силовых качеств. | 1 | 06.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 | 13.02 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 20.02 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча 150 гр. с разбега. Подвижные игры. | 1 | 27.02 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 24 | Правила техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Повторение правил выполнения спортивных нормативов ГТО. Физическая подготовка. | 1 | 06.03 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60 м. Эстафеты. | 1 | 13.03 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000 и 1500 м. | 1 | 20.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 или 3 км. Подводящие упражнения. | 1 | 27.03 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине- мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 | 10.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Формировать такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты. | 1 | 17.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 24.04 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 08.05 | Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Пропаганда здорового образа жизни. |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр. Подвижные игры. | 1 | 15.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). | 1 | 22.05 | Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; Развитие ловкости и гибкости |
| 34 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 26.05 | Популяризация занятий физической культурой и спортом. |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1580932‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Сайт «Инфоурок»
2. Сайт INTOLIMP
3. Сайт NIK-SHAIL
4. Сайт – Moi- universitet
5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY
6. Сайт – Smartolimp