

МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|--|---|
| Рассмотрено: на методическом совете Протокол № 8 от 13.05.2022 г | Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 7 от 13.05.2022 г | Утверждено: приказом директора школы  / Рекуновой Н.В. №65 от 13.05.2022 г  |
|---|--|---|

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

6-7 класс

(базовый уровень)

Романов Владимир Владимирович
преподаватель-организатор ОБЖ,
учитель физической культуры.

Санномыск
2022 г.

Программа соответствует структуре учебника «Физическая культура. 6-7 классы» учебник для общеобразовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М.: Просвещение.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 физической культуры, 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.

обучающийся 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

обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, 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;

обучающийся 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

обучающийся 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы (ГТО) по физической подготовке.

Обучающийся научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (*б класс*):

| Физические упражнения | юноши | | | девушки | | |
|--|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| бег 30 м | 4.9 | 5.4 | 6.0 | 5.0 | 5.4 | 6.2 |
| бег 60 м | 10.0 | 10.6 | 10.8 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| бег 1500 метров | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| 6 – минутный бег | 1350 | 1100 | 950 | 1150 | 900 | 750 |
| челночный бег 3 + 10 м | 8.3 | 8.6 | 9.3 | 8.8 | 9.1 | 10.0 |
| прыжок в длину с места | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| прыжок в длину | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| прыжок в высоту | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| прыжки через скакалку | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
| метание мяча | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| подтягивание на перекладине юн (в) д (н) | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| бег на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| кросс 1500 м | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.20 | 8.50 | 9.50 |
| наклон вперед из положения стоя | 10 | 6 | 2 | 16 | 10 | 6 |

обучающийся получит возможность научиться выполнять и сдавать тестовые нормативы (ГТО):

III СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 11-12 лет.

6 класс.

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------|---|--------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| | | Бронзовый знак | Серебрян ый знак | Золотой знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золотой Знак |
| | | Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на | – | – | – | 9 | 11 | 17 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний (тестов) в | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | возрастной группе | | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

Обучающийся научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (7 класс):

| Физические упражнения | юноши | | | девушки | | |
|--|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| бег 30 м | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| бег 60 м | 9.5 | 9.8 | 10.2 | 9.8 | 10.4 | 10.9 |
| бег 1500 метров | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 6 – минутный бег | 1400 | 1150 | 1000 | 1200 | 950 | 800 |
| челночный бег 3 + 10 м | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| прыжок в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| прыжок в длину | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| прыжок в высоту | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| прыжки через скакалку | 100 | 90 | 85 | 100 | 70 | 45 |
| метание мяча | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| подтягивание на перекладине юн (в) д (н) | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| бег на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| кросс 2000 м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| наклон вперед из положения стоя | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |

обучающийся получит возможность научиться выполнять и сдавать тестовые нормативы (ГТО):

IV СТУПЕНЬ

мальчики и девочки 13-15 лет.

(7 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |

| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность». «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО» включает в себя средства общей физической,

технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта. Она ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляют игровые виды спорта: баскетбол, волейбол. Сдачи обучающимися нормативов Комплекса ГТО. При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися и может соответствовать отметке «отлично».

Основы физической культуры и здорового образа жизни

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности.
- Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
- Основные этапы развития физической культуры в России.
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
- Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу, волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

- Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).
- Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
- Подготовка и сдача обучающимися нормативов Комплекса ГТО.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 - 7 классов.

| № п./п. | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|---------|---------------------------------------|---------------------------|-------------|
| | | классы | |
| | | VI | VII |
| 1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе урока | |
| 2. | Легкая атлетика | 14 | 22 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 12 | 6 |
| 5. | Гимнастика | 12 | 12 |
| 6. | Спортивные игры: | 30, из них: | 30, из них: |
| | волейбол | 12 | 12 |
| | баскетбол | 18 | 18 |
| 7. | Резерв | 2 | - |
| | Итого: | 70 | 70 |

3. Тематическое планирование.

6 класс.

| № п/п | Тема урока | количество часов |
|-------|--|------------------|
| | I. Лёгкая атлетика - 9 часов, из них: | |
| | Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часов) | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный. (Высокий старт (до 15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; ОРУ. Терминология спринтерского бега Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 2 | Комбинированный. (Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции (30-40м). Сравнительная диагностика по физической подготовке учащихся по сравнению с прошлым годом (прыжки с места; м-подтяг. на перекладине, д-пресс) | 1 |
| 3 | Совершенствования. (Высокий старт (до 15-30м). Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 4 | <i>Контрольный.</i> (Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Подготовка к ГТО) ю/д: «5» - 10,0 с/ 10,4 с, «4» - 10,6 с/ 10,8 с «3» - 10,8 с/11,2 с | 1 |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги».Метание малого мяча (3 часа) | | |
| 5 | Комбинированный. (Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега. отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Подготовка к ГТО) | 1 |
| 6 | Комбинированный. (Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания) | 1 |
| 7 | <i>Учётный.</i> (Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Правила соревнований в метании. Подготовка к ГТО) <i>Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель</i> | 1 |
| <i>Бег на средние дистанции (2 часа)</i> | | |
| 8 | Бег на средние дистанции. Комбинированный. (Бег 1000 м. Бег по дистанции Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод». «Круговая эстафета» Подготовка к ГТО) | 1 |
| 9 | <i>Учётный.</i> (Бег 1000 м. Бег по дистанции Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод». «Круговая эстафета». Подготовка к ГТО) ю/д: «5» - 5,00м/ 5,30м, «4» - 5,30м/ 6,00м, «3» - 6,00м/6,20м | 1 |
| II. Кроссовая подготовка (6 часов), из них: | | |
| <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 часов)</i> | | |
| 10 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Комбинированный. (Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега) | 1 |
| 11 | Совершенствование. (Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 12 | Совершенствование. (Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.) | 1 |
| 13 | Совершенствование. (Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 14 | Совершенствование. (Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.) | 1 |
| 15 | <i>Учетный.</i> (Бег (2000 м). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО) ю/д: 10,30м/ 14,00м | 1 |
| III. Гимнастика (12 часов), из них: | | |
| <i>Висы. Строевые упражнения (4 часов)</i> | | |
| 16 | Висы. Строевые упражнения. Изучение нового материала. (Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом и упор, ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 17 | Совершенствование. (Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | способностей) | |
| 18 | Совершенствование. (Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 19 | <i>Учетный</i> . (Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнения подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО) <i>Оценка техники выполнения упражнений</i> | 1 |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 часов) | | |
| 20 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Изучение нового материала. (Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>), ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей.) | 1 |
| 21 | Совершенствование. (Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>), ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 22 | Совершенствование. (Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>), ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 23 | <i>Учетный</i> . (Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>), ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>)). Развитие скоростно- силовых способностей) <i>Оценка техники выполнения опорного прыжка</i> | 1 |
| Акробатика . Лазание. (4 часов) | | |
| 24 | Акробатика . Лазание. Изучение нового материала. (Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно, ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 25 | Комплексный. (Два кувырка вперед слитно, «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>)). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 26 | Совершенствование. (Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 27 | <i>Учетный</i> . (Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей.) <i>Оценка техники выполнения кувырков. Лазанье по канату на расстояние 4м,5м,6м.</i> | 1 |
| IV. Спортивные игры (30 часов), из них: | | |
| Волейбол (12 часов) | | |
| 28 | Изучение нового материала. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ) | 1 |
| 29 | Комбинированный. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни) | 1 |
| 30 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.) | 1 |
| 31 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам) | 1 |
| 32 | Комплексный. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.) | 1 |
| 33 | <i>Учётный</i> . (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.) <i>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах</i> | 1 |
| 34 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.) | 1 |

| | | |
|--------------------|---|---|
| 35 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.) | 1 |
| 36 | <i>Учётный.</i> (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.) <i>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах</i> | 1 |
| 37 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам) | 1 |
| 38 | Совершенствования. (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам) | 1 |
| 39 | <i>Учётный.</i> (Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам) <i>Оценка техники нижней прямой подачи</i> | 1 |
| Баскетбол (18 час) | | |
| 40 | Баскетбол. Изучение нового материала. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол) | 1 |
| 41 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол) | 1 |
| 42 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол) | 1 |
| 43 | <i>Учётный.</i> (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол) <i>Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока</i> | 1 |
| 44 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей) | 1 |
| 45 | Изучение нового материала. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б) | 1 |
| 46 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей.) | 1 |
| 47 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей.) <i>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</i> | 1 |
| 48 | <i>Учётный.</i> (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от груди в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей.) <i>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</i> | 1 |
| 49 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2,3х3). Развитие координационных способностей.) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 50 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска Игра (2x2,3x3). Развитие координационных способностей.) | 1 |
| 51 | Изучение нового материала. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках и в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.) | 1 |
| 52 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках и в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей) | 1 |
| 53 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках и в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.) | 1 |
| 54 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей) Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | 1 |
| 55 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей) | 1 |
| 56 | <i>Учётный.</i> (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей). <i>Оценка техники передачи мяча в движении со сменой мест</i> | 1 |
| 57 | Комбинированный. (Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координационных способностей) | 1 |
| IV. Кроссовая подготовка (6 часов), из них: | | |
| <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 часов)</i> | | |
| 58 | Комбинированный. (Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 59 | Совершенствования. (Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.) | 1 |
| 60 | Совершенствования. (Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.) | 1 |
| 61 | Совершенствования. (Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 62 | Совершенствования. (Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Подготовка к ГТО) | 1 |
| 63 | <i>Учётный.</i> (Бег (2000 м). Развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО) ю/д: 10,30м/ 14,00м | 1 |
| V. Лёгкая атлетика (5 часов), из них: | | |
| <i>Спринтерский бег, эстафетный бег (3 часа)</i> | | |
| 64 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный. (Высокий старт до (15-30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40 – 50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Сдача нормативов ГТО) | 1 |
| 65 | Совершенствования. (Высокий старт до (15-30 м). Финиширование. Эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО) | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 66 | Учётный. (Бег (60м). Эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО) ю/д: «5» - 10,0 с/ 10,4 с, «4» - 10,6 с/ 10,8 с, «3» - 11,8 с/11,2 с | 1 |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 часа) | | |
| 67 | Прыжок в высоту, метание малого мяча. Комбинированный. (Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Сдача нормативов ГТО) | 1 |
| 68 | Комбинированный. (Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств) | 1 |

7 класс.

| № п/п | Тема урока | КОЛ – ВО ЧАСОВ |
|--|---|----------------|
| Раздел. Лёгкая атлетика (15 часов) | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часов) | | |
| 1 | Вводный Высокий старт (до 20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подгот к ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | 1 |
| 2 | совершенствования Высокий старт (до 20-40м), бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | 1 |
| 3 | совершенствования Высокий старт (до 20-40м), бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанции (60 м) | 1 |
| 4 | Учетный Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) ю/д: «5» - 9,5 с/ 9,8 с; «4» - 9,8 с/ 10,4 с; «3» - 10,2 с/10,9 с | 1 |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». (3 часа) | | |
| 5 | комбинированный Прыжок в длину с 9 – 11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину Подготовка к ГТО Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | 1 |
| 6 | комбинированный Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность | 1 |
| 7 | учётный Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к ГТО | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | Уметь: прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность ю/д: «5» - 360см/ 340см; «4» - 340см/ 320см; «3» - 320см/300см | |
| Метание малого мяча (2 часа) | | |
| 8 | комбинированный Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Подготовка к ГТО Уметь: пробегать 1500м. | 1 |
| 9 | комбинированный Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Уметь: пробегать 1500м. | 1 |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (6 часов) | | |
| 10 | Комбинированный Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| 11 | совершенствования Бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| 12 | совершенствования Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| 13 | совершенствования Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| 14 | совершенствования Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| 15 | Учетный Бег (2000 м). Развитие выносливости Спортивная игра «Лапта». Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе до (20 мин) | 1 |
| Раздел. Гимнастика (12 часов) | | |
| Висы. Строевые упражнения (4 часов) | | |
| 16 | Разучивание нового материала Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО Уметь , выполнять строевые приемы, упражнения в висе | 1 |
| 17 | совершенствования Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Подготовка к ГТО Уметь , выполнять строевые приемы, упражнения в висе | 1 |
| 18 | совершенствования Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | подъем переворотом(д).ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь , выполнять строевые приемы, упражнения в висе | |
| 19 | Учетный Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейки и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Подготовка к ГТО Уметь , выполнять строевые приемы, упражнения в висе Оценка техники выполнения висов Подтягивание; ю/д: «5» - 8р./ 19р; «4» - 6р/ 15р; «3» - 3р/8р | 1 |
| Опорный прыжок (4 часов) | | |
| 20 | Разучивание нового материала Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подготовка к ГТО Уметь: выполнять опорный прыжок | 1 |
| 21 | совершенствования Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Подготовка к ГТО Уметь: выполнять опорный прыжок | 1 |
| 22 | совершенствования Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей Уметь: выполнять опорный прыжок | 1 |
| 23 | Учетный Выполнение опорного прыжка ОРУ с обручем Эстафеты Развитие скоростно - силовых способностей. Подготовка к ГТО Уметь: выполнять опорный прыжок | 1 |
| Акробатика . Лазание. (4 часов) | | |
| 24 | Разучивание нового материала Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | 1 |
| 25 | совершенствования Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | 1 |
| 26 | Комплексный Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, лазить по канату в два приема | 1 |
| 27 | Учетный Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подготовка к ГТО Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации лазить по канату в два приема. Оценка техники акробатических упражнений. Лазанье по канату на расстояние (6м,5м,3м). | 1 |
| Раздел. Спортивные игры (30 часов) | | |
| Волейбол (12 часов) | | |
| 28 | прохождение нового материала Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | упрощенным правилам. Правила ТБ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | |
| 29 | комбинированный Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Комплексный Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Эстафеты. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 31 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Эстафеты. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 32 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Эстафеты. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 33 | Комплексный Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками через сетку Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 34 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | 1 |
| 35 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 36 | Комплексный Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 37 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 38 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 39 | совершенствования Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар | 1 |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| | после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам I | |
| Баскетбол (18 час) | | |
| 40 | Изучение нового материала Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 41 | комбинированный Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 42 | комбинированный Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 43 | комбинированный Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 44 | комбинированный Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 45 | Изучение нового материала Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 46 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 47 | Изучение нового материала Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 48 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 49 | комбинированный | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| 50 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 51 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 52 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 53 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 54 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 55 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 56 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| 57 | комбинированный Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
| Раздел. Кроссовая подготовка (6 часов) | | |
| <i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий(6 ч)</i> | | |
| 58 | комбинированный Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 59 | совершенствования Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | 1 |
| 60 | совершенствования Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о объеме упражнения. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | 1 |
| 61 | совершенствования Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Подготовка к ГТО Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | 1 |
| 62 | совершенствования Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин) | 1 |
| 63 | совершенствования Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры. Сдача нормативов ГТО Уметь: бегать в равномерном тем.(20 мин) | 1 |
| Раздел. Лёгкая атлетика (5 часов) | | |
| <i>Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)</i> | | |
| 64 | Вводный Высокий старт до (20-40 м). Бег по дистанции (50 – 60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Сдача нормативов ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | 1 |
| 65 | Совершенствования Высокий старт до (20-40 м). Бег по дистанции (50 – 60 м) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Сдача нормативов ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | 1 |
| 66 | Учетный Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) ю/д: «5» - 9,5 с/ 9,8 с; «4» - 9,8 с/ 10,4 с; «3» - 10,2 с/10,9 с | 1 |
| <i>Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 часа)</i> | | |
| 67 | Комбинированный Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г.) на дальность с 3-5 шагов Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Сдача нормативов ГТО Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | 1 |
| 68 | Комбинированный Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150г.) на дальность с 3-5 шагов Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Сдача нормативов ГТО Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023