

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская средняя школа № 2  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей О Б Ж и физической культуры  
и технологии  
Протокол №1  
от 24.08.2022г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ Халиуллин И.А.  
Дата 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Старомайнская СШ №2  
  
\_\_\_\_\_ Половинкина Т. Н.  
Приказ №125 от 26.08.2022 г.

## Рабочая программа

Наименование предмета, курса: физическая культура

Класс: 6 Б класс

Уровень общего образования: среднее общее образование.

Учитель, должность: Мартыненко Андрей Николаевич учитель физической культуры.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа; 3 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 4-е издание – М. : Просвещение, 2019.

Учебник:. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха. – 7-е издание – М. : Просвещение, 2020 г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Мартыненко Андрей Николаевич.





### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для учащихся 6 класса средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования .

Приказ М О Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 года

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

с рекомендациями Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 7 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 7-е издание – М. : Просвещение, 2020г.

учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение, 2019)

• Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).  
• Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.  
• Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).  
• Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.  
• О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.  
• О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

#### **Место предмета в учебной деятельности**

Физическая культура изучается в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю. Третий час преподавание учебного предмета был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (по 3 ч в неделю) Основная идея программы заключается в освоении государственного стандарта образования по физической культуре, который предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, и определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием

физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### **Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной школы.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений

*Новизна разработанных требований.* Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащённости учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов' используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного

использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

### Литература

Для учителя	Для учащихся
1. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, М: «ВАКО» 2018г	1. М.Я Виленский «Физическая культура 5-7 классы» М.: Просвещение 2020г.
2. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX -XI классы». - М.: Дрофа, 2018 г.	2. В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы» М.: Просвещение 2019г.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2018.- 526, (2) с- (Настольная книга)	3. Виммерт, Йорг «Олимпийские игры» /Пер. с нем. Е.Ю. Жирновой. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 20018г.
4. Рабочая программа «Физическая культура» М. Я. Виленский, В.И. Лях 5-9 классы пособие ,для учителей общеобразовательных учреждений - 2-е издание - М.: Просвещение, 2019г.	4. В. С. Родиченко, С.А Иванов, А.Т, Контанистов, Л.Б. Кофман и др. «Твой олимпийский учебник», М.: «Советский спорт» 2018г.
5. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Пособие для учителя под ред.В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон - М., 2018г	
6. В.Г. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.И. Уточкин, Поурочные планы 5-9 классы, Волгоград:Учитель, 218 г.	
7. М.Д.Риппа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова, Занятия физической культуры со школьниками, отнесённые к специально-методической группе, М.: Просвещение 2018г.	

### Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные:** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные:** Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

### **Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Преобладающие формы достижения цели зависят от содержания занятий, этапа обучения, условий проведения занятий, (индивидуальная, групповая формы и работа в парах).

Наиболее целесообразно увязывать освоение материала и совершенствование контрольных двигательных действий с развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную, и спортивную деятельность. Иными словами это могут быть урок, самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия и спортивные тренировки, соревнования.

Формой контроля (текущий, оперативный, учётный) могут быть наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, специальные задания и упражнения по применению знаний, участие в соревнованиях. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник 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.

Выпускник 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**

Выпускник 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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**

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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.

Выпускник 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 по физической подготовке.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
6-х КЛАССОВ**

НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
Челночный бег 4x10 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	26	15	10	8	6	4
Поднимание туловища (раз за 1 мин)	35	27	24	26	24	20
Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см )	11	8	5	13	10	7

**Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических, ошибок). Измерение резервов организмами состояния здоровья с помощью функциональных проб. **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Коньковые лыжные ходы

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол.

Игра по правилам. **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости

## **ВФСК «ГТО»:**

История комплекса «ГТО»

Возрастные ступени комплекса.

Регистрация на сайте ГТО.

Нормативы комплекса .

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата урока		Тема урока.	Кол-во часов.
	По плану.	Факт.		
			<b>Легкая атлетика 24ч.</b>	
1			Инструктаж по Т. Б. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2			Низкий старт.	1
3			Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
4			Высокий старт.	1
5			Техника скоростного бега. Игры и эстафеты с бегом.	1
6			Бег на результат 30 м.	1
7			Бег 60 метров. Финиширование.	1
8			Челночный бег 3x10 метров, спортивные игры.	1
9			Бег равномерном темпе. 6-ти минутный бег.	1
10			Бег на 1500 м.	1
11			Прыжки в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
12			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
13-14			Метание малого мяча на дальность.	2
15			Бег на средние дистанции.	1
			<b>Спортивные игры «Баскетбол»</b>	
16			Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1
17			Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
18			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
19-20			Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	2
21			Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
22			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
23			Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
			<b>Гимнастика.</b>	
24			Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения.	1
25			Висы. Строевые упражнения	1
26			Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты.	1
27			Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	1
28-			Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	2

29			висе .	
30-31			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	2
32			Опорный прыжок Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
33-34			Акробатика	2
35-36			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	2
37-38			Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма .	2
39			ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
40-41			Выполнение упражнений на технику. Упражнение на пресс.	2
42			Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
43			Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке .	1
44-45			Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	2
46-47			Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	2
			<b>Лыжная подготовка - 20 ч.</b>	
48			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49			СУ. Основы знаний. Скользящий шаг .	1
50-51			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	2
52-53			Одновременно бесшажный ход .	2
54-55-56			Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	3
57			Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
58			Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе .	1
59			Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе .	1
60			Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе.	1
61-62			Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	2
63-64			Контрольное прохождение дистанции 1000м.	2
65			Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	1
			Раздел 5: Волейбол .	
66			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные	1

			беговые упражнения. Стойки игрока:	
67			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
68- 69- 70			Прием и передача мяча.	3
71- 72- 73			Нижняя подача мяча .	3
74			Подвижная игра «Поддай и попади». Учебная игра.	1
			<b>Волейбол. Легкая атлетика.</b>	
75			Техника безопасности на уроках.	1
76			Развитие координационных способностей.	1
77- 78- 79			Прием и передача. Нижняя подача мяча.	3
80- 81- 82			Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	3
83			Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1
84			Бег по пересечённой местности, . Развитие выносливости.	1
85			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
86			Бег по пересечённой местности, Преодоление горизонтальных препятствий.	1
87			Бег 1500 м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
88			Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты.	1
89- 90			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований .	2
91			Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .	1
92			Бег 30 метров на результат (высокий старт). Подвижная игра «Перестрелка».	1
93- 94			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом согнув ноги. Спортивные игры.	2
95- 96			Контрольный норматив по прыжкам в длину способом согнув ноги. Прыжок в длину с места	2
97- 98			Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов, техника метания мяча.	2
99			Контрольный норматив в метании мяча , спортивные игры.	1
100			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств .	1
101- 102			Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов года.	2

