
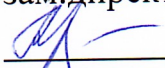


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №102 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

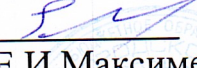
РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1

Руководитель ШМО  
 Е.А.Авдюкова

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора  
  
Г.В.Ковалёва

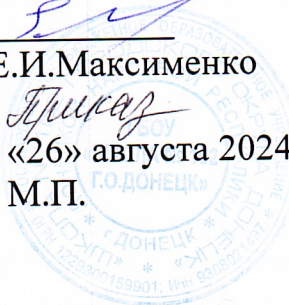
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ №102

  
Е.И.Максименко

«26» августа 2024 г. *162*

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
основного общего образования  
для обучающихся 6 классов

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Авдюкова Елена Анатольевна

2024-2025 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

### *Цели и задачи программы.*

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания

роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

**Модуль «Спорт»** может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение внеурочной части программы «Физическая культура» в основной школе составляет один час в неделю в каждом классе.:  
6 класс — 34 ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

*гимнастика* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять комбинацию акробатических элементов;

*лёгкая атлетика* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

*настольный теннис* подача мяча, перемещения, удары по мячу.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### **Модуль «Спортивный туризм»**

Виды спортивного туризма. Подвижные игры с элементами спортивного туризма. Специальные подготовительные упражнения. Вязание туристических узлов. Изучение правил поведения при проведении занятий по спортивному туризму. Виды костров. Туристическое снаряжение и правила использования его на маршруте.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

#### **Модуль «Спорт».(Базовая физическая подготовка)**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ➤ **Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

#### ▪ **Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

▪ **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

▪ **Развитие выносливости.** Равномерный бег и ходьба в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и ходьба в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и смешанное передвижение.

▪ **Развитие координации движений.**

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

▪ **Развитие гибкости.**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

✓ **Модуль «Гимнастика».**

**Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (повороты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силовых способностей.** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

**Развитие выносливости.** Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

✓ **Модуль «Лёгкая атлетика».**

**Развитие выносливости.**

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

**Развитие силовых способностей.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на

короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации движений.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

✓ **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.**

**Развитие скоростных способностей.**

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силовых способностей.**

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

**Развитие выносливости.**

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

**Развитие координации движений.**

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой)

после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

### ***Футбол.***

***Развитие скоростных способностей.*** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

### ***Настольный теннис***

Выполнение упражнений на выносливость. Упражнения для развития равновесия. Техника игры в настольный теннис. Различные виды жонглирования мячом в процессе игры настольным теннисом. Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом. Выполнение упражнений общефизической подготовки.

### ***Развитие координации.***

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### ***Развитие силовых способностей.***

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

***Развитие выносливости.*** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1			
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	3			
4.2	Модуль «Гимнастика»	4			
4.3	Модуль «Настольный теннис»	10			
4.4	Базовая физическая подготовка	13			
Итого по разделу		<b>20</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>34</b>			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 часа)</b>				
1.1.	Здоровый образ жизни современного человека	1	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b>				
2.1.			Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития,	Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на



			<p>правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры</p>	<p>организм.</p> <p>Составляют дневник физической культуры</p>
Итого по разделу		<b>2</b>		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 часа)</b>				
3.1			<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p>	<p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p>
Итого по разделу		<b>1</b>		

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (30 часов)</b>				
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	3	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.</p> <p>Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции.</p> <p>Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.</p> <p>Разучивают стартовое и финишное ускорение.</p> <p>Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p>Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику.</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.</p>

				<p>Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p>
4.2	Модуль «Гимнастика»	4	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения</p>

				комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
4.3	Модуль «Спортивные игры» Настольный теннис	10	История настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений на координацию. Ознакомление с движением рук во время игры в настольный теннис. Особенности правильного передвижения у теннисного стола. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с понятием «техника» игры. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.	Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2
4.4	Модуль «Базовая физическая подготовка» Подготовка к выполнению нормативных	13	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

	требований комплекса ГТО.			
Итого по разделу		<b>30</b>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>34</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО).

Федеральная рабочая программа «Физическая культура» 5-9-е классы, Москва 2023год.

Приказ Министерства просвещения от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО»

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

<http://www.kazedu.kz/> комплекс упражнений по физической культуре;  
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - упражнения для детей с предметами(мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/> - обучение игры в баскетбол, обучение техники финиша;  
<https://resh.edu.ru/subject/https://yrok.pdf>

### **МАТЕРИАЛЬНО \_ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ СПОРТЗАЛА**

Спортивный зал, спортплощадки, обручи, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, стойки для прыжков, гимнастические снаряды, гимнастические скамьи и стенки, тренажёры, а также музыкальное сопровождение и наглядные пособия.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №102 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Е.А.Авдюкова

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора

\_\_\_\_\_  
Г.В.Ковалёва

«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ №102

\_\_\_\_\_  
Е.И.Максименко

«26» августа 2024 г.  
М.П.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
основного общего образования  
для обучающихся 6 классов**

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Авдюкова Елена Анатольевна

2024-2025 учебный год

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре(1 час)</b>				
1	<b>6А 06.09</b> ----- 6Б 06.09		Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности(2часа)</b>				
2	<b>6А 13.09</b> ----- 6Б 13.09		Правила поведения на уроках физкультуры. Физическая подготовка человека. Строевые упражнения. Измерение ЧСС. Комплекс ОРУ.	1
3	<b>6А 20.09</b> ----- 6Б 20.09		Основные показатели физической нагрузки. Строевые упражнения. Равномерный бег. Комплекс ОРУ Мониторинг физического состояния.	1
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность(2часа)</b>				
4	<b>6А 27.09</b> ----- 6Б 27.09		Формирование правильной осанки. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Составление комплекса ОРУ(К)	1
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность(30 часов)</b>				
<i>4.1.Лёгкая атлетика(3часа)</i>				
5	<b>6А 04.10</b> 6Б 04.10		Техника низкого старта. Подвижные игры с элементами бега, прыжков.	1



6	<b>6А 11.10</b> <b>6Б 11.10</b>		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (Метание мяча.	1
7	<b>6А 18..10</b> <b>6Б 18.10</b>		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Метание мяча(Бросок мяча 1кг) Равномерный бег 500м.	1
<i>4.2.Гимнастика (модуль «гимнастика») (4 часов)</i>				
8	<b>6А 25.10</b> <b>6Б 25.10</b>		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. ОФП	1
			каникулы	
9	<b>6А 08.11</b> <b>6Б 08.11</b>		Строевые упражнения Комплекс ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. ОФП. Упражнение с канатом.	1
10	<b>6А 15.11</b> ----- <b>6Б 08.11</b>		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	1
11	<b>6А 22. 11</b> <b>6Б 22.11</b>		Комплекс ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Перетягивание каната. Подвижные игры.	1
<i>4.3.Спортивные игры. Настольный теннис(модуль «Спортивные игры») (10 часов)</i>				
12	<b>6А 29.11</b> <b>6Б 29.11</b>		Правила игры в настольный теннис. Знакомство с понятием «техника» игры. Виды технических приемов по тактической направленности. Стойка теннисиста, перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; челночный бег 3x10м. Упражнения с набивными мячами.	1
13	<b>6А 06.12</b> <b>6Б 06.12</b>		Стойка теннисиста, перемещения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста.	

14	<b>6А 13.12</b> <hr/> <b>6Б 13.12</b>		Стойка теннисиста, перемещения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста.	
15	<b>6А 20.12</b> <hr/> <b>6Б 20.12</b>		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; ; челночный бег 3x10м. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	1
16	<b>6А 27.12</b> <hr/> <b>6Б 27.12</b>		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; ; челночный бег 3x10м. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. Упражнения с набивными мячами.	1
			каникулы	
17	<b>6А 10.01</b> <hr/> <b>6Б 10.01</b>		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; ; челночный бег 3x10м. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. Упражнения с набивными мячами.	1
18	<b>6А 17.01</b> <hr/> <b>6Б 17.01</b>		Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.	1
19	<b>6А 24.01</b> <hr/> <b>6Б 24.01</b>		Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.	1

20	<b>6А 31.01</b>		Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.	1
	6Б 31.01			
21	<b>6А 07.02</b>		Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.	1
	6Б 07.02			
<i>4.4.Базовая физическая подготовка (13 часов)</i>				
22	<b>6А 14.02</b>		Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу ногой. Удар внутренней частью подъёма по неподвижному мячу. Удар внутренней стороной стопы. Специальные упражнения для развития ловкости..	1
	6Б 14.02			
23	<b>6А 21.02</b>		Строевые упражнения на месте. Перестроения. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ведение мяча с обводкой. Удары по мячу ногой. Тактика нападения и защиты.	1
	6Б 21.02			
24	<b>6А 28.02</b>		Строевые упражнения на месте. Перестроения. Комплекс ОРУ. Игра вратаря. Учебная игра	1
	6Б 28.02			
25	<b>6А 07.03</b>		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Броски набивного мяча. Перетягивание каната. Эстафетный бег.	1
	6Б 07.03			
26	<b>6А 14.03</b>		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Упражнения в висе. Полоса препятствий.	1
	6Б 14.03			
27	<b>6А 21.03</b>		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Упражнение «бурпи» Выпрыгивание вверх из положения присев.	1
	6Б 21.03			

	6Б 21.03		Подвижная игра «День и ночь»	
			каникулы	
28	6А 04.04 ----- 6Б 04.04		Строевые упражнения. .Комплекс РУ. Развитие силы, выносливости. поднимание прямого туловища в сед за 1 минуту.	
29	6А 11.04 ----- 6Б 11.04		Строевые упражнения. Комплекс РУ. Развитие силы, выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
30	6А 18.04 ----- 6Б 18.04		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Комплекс: выпрыгивание вверх из положения присев, бурпи(К) Подвижные игра «Вызов номеров». ОФП	1
31	6А 25.04 ----- 6Б 25.04		Строевые упражнения. Развитие координации и скоростно силовых качеств. Прыжки по координационной лестнице. Учебная игра в волейбол.	1
32	6А 02.05 ----- 6Б 02.05		Упражнения для развития скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости, силовой выносливости. Челночный бег4х9м.	1
33	6А 16.05 ----- 6Б 16.05		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Сешаное передвижение 1000м. Подвижные игры с элементами футбола.	1
34	6А 23.05 ----- 6Б 23.05		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Комплекс ОРУ. Броски набивного мяча. Перетягивание каната. Эстафетный бег.	1
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				<b>34</b>

## КОМПЛЕКС ГТО

## Вторая ступень «Спортивная смена»

## Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 11-12 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Испытания по выбору</b>												
Скоростные (один тест из двух)	Бег на 30м (с)	Д	7,0	6,8	6,5	6,2	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
		М	6,5	6,3	6,0	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	Бег на 60м (с)	Д	13,5	13,0	12,5	12,0	11,7	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
		М	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
	Метание мяча	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		М	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0
	Поднимание туловища	Д	12	15	17	18	19	20	22	23	25	26
		М	14	16	18	19	20	21	23	24	26	27
Выносливость (один тест из четырёх)	Бег 500 м (мин,с)	Д	3.45,0	3.35,0	3.18,0	3.03,0	2.44,0	2.38,0	2.24,0	2.20,0	2.12,0	2.10,0
		М	3.30,0	3.15,0	3.00,0	2.50,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.50,0
	Смешанное передвижение	Д	7.20,0	7.00,0	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.45,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	6.40,0	6.20,0	6.00,0	5.30,0	5.10,0	4.55,0	4.40,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
	Кросс по пересечённой местности	Д	4.30.	4.10.	3.50.	3.35.	3.18.	3.03.	2.44.	2.38.	2.24.	2.20.
		М	3.45.	3.30.	3.10.	3.00.	2.40.	2.30.	2.20.	2.10.	2.05.	2.00.
Велосипедный кросс (шоссе)	Д	20.00	18.45,0	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	
	М	18.30.	17.45,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	3	4	5	6	8	10	11	12	14	16
		М	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	Сгибание и разгибание рук	Д	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14
		М	6	8	10	12	14	18	20	24	27	30

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Испытания по выбору</b>												
Координация	Челночный бег 4х9м (с)	Д	13,0	12,6	12,3	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
		М	12,3	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
Гибкость	Наклон вперед	Д	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
		М	-6	-3	-1	0	2	4	6	9	11	14
Прикладные навыки	Плавание 25м	Д	Без у.вр.	52,0	49,0	47,0	44,0	43,0	40,0	39,0	36,0	35,0
		М	Без у.вр.	41,0	39,0	37,0	34,0	33,0	31,0	30,0	28,0	27,0
	Стрельба	ДМ	3	4	6	8	10	11	12	13	14	15
<b>Примечание:</b>	Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) теста по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" – от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" – от 5,0 до 6,9..											
	Подтягивание: девочки – из виса лежа на низкой перекладине, мальчики – на высокой перекладине (кол раз)											
	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – мальчики, от скамейки – девочки (кол раз)											
	Смешанное передвижение: на 1 км (мин,с)											
	Бег по пересечённой местности на 500м (мин,с)											
	Велосипедный кросс (шоссе) на 3км (мин,с)											
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)											
Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол. очков из 5 выстрелов с расстояния 10 м)												

