

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Муниципальное образование город Саяногорск**

**МБОУ СОШ №2**

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора  
по ВР

Директор

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «29» 08 2025 г.

\_\_\_\_\_  
Бызова А.А.  
«29» 08 2025 г.

\_\_\_\_\_  
Агишева Н.С.  
Приказ №92 ОД от «29» 08  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9057577)

**Физическая подготовка**

для обучающихся 5-6 классов

**Саяногорск 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Разработана программа с учетом требований, следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31.05.2021 №287 с последующими изменениями;
3. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025;
4. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
6. Санитарные правила и нормы СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 №40 (далее – СП 2.4.3670-20);
7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
8. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных

требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

9. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школы №480 Кировского района Санкт-Петербурга

10. Учебный план школы на 2024-2025 учебный год

11. Учебный план внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год

Согласно действующему учебному плану ГБОУ школы № 480 на 2024- 2025 учебный год

в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для

внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34 учебных недели,

34 часа в год 1 час в неделю.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей

Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и

массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и

состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья

детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом

психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность

для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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

ОФП является фундаментом.

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

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

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной

рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов. Так же новизна

данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение

различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на

развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой

выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и

тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели

обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

### 3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и

коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики

травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества,

его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном

учреждении является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на

всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами

физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее

физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и

навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения)

осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** Занятия проводятся на

основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой

и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий: - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и

игры;- занятия оздоровительной направленности;- соревнования;- эстафеты  
Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:- информационно-познавательные (беседы, показ);- творческие (развивающие игры);- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 5 КЛАСС

Физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся. Раздел «гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общеукрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лёжа на спине и на животе, с гимнастической палкой);- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы(все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в

цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перерезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Раздел «Спортивные игры» содержит перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности. Знания о физической культуре. История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Доврачебная помощь вовремя занятий физической культурой и спортом.

## 6 КЛАСС

Физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся. Раздел «гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общеукрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лёжа на спине и на животе, с гимнастической палкой);- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных

движениях);- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы(все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перерезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Раздел «Спортивные игры» содержит перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности. Знания о физической культуре. История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Доврачебная помощь вовремя занятий физической культурой и спортом.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Легкая атлетика	6		Практика	
2	Баскетбол	10		Практика	
3	Гимнастика	4		Практика	
4	Волейбол	14		Практика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 6 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Легкая атлетика	6		Практика	
2	Баскетбол	10		Практика	
3	Гимнастика	4		Практика	
4	Волейбол	14		Практика	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры	1				
2	Терминология, Снаряды и их устройство.	1				
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1				
4	Упражнения на развитие ловкости.	1				
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	1				
6	Знания о физической культуре.	1				
7	Упражнения на развитие выносливости.	1				
8	Упражнения на развитие быстроты.	1				
9	Упражнения на развитие ловкости.	1				
10	Упражнения на развитие силы.	1				
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1				
12	Контрольные упражнения. Сдача	1	1			
13	Упражнения на развитие	1				

	быстроты.					
14	Упражнения на развитие ловкости.	1				
15	Упражнения на развитие силы.	1				
16	Упражнения на развитие выносливости.	1				
17	Знания о физической культуре.	1				
18	Упражнения на развитие быстроты.	1				
19	Упражнения на развитие ловкости и силы	1				
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1				
21	Режим дня. Игровые эстафеты.	1				
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1				
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1				
24	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1				
25	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	1				
26	Упражнения на развитие быстроты. Игра «Пионербол»	1				
27	Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой.	1				

28	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	1				
29	Нижняя прямая подача. Передача мяча	1				
30	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	1				
31	Игра «Пионербол»	1				
32	Игра «Пионербол»	1				
33	Упражнения на развитие силы	1				
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	2	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, на спортивных площадках. Подвижные игры	1				
2	Терминология, Снаряды и их устройство.	1				
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1				
4	Упражнения на развитие ловкости.	1				
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	1				
6	Знания о физической культуре.	1				
7	Упражнения на развитие выносливости.	1				
8	Упражнения на развитие быстроты.	1				
9	Упражнения на развитие ловкости.	1				
10	Упражнения на развитие силы.	1				
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1				
12	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	1			

13	Упражнения на развитие быстроты.	1				
14	Упражнения на развитие ловкости.	1				
15	Упражнения на развитие силы.	1				
16	Упражнения на развитие выносливости.	1				
17	Знания о физической культуре.	1				
18	Упражнения на развитие быстроты.	1				
19	Упражнения на развитие ловкости и силы	1				
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1				
21	Режим дня. Игровые эстафеты.	1				
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1				
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1				
24	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1				
25	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	1				
26	Упражнения на развитие быстроты. Игра «Пионербол»	1				
27	Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча	1				

	сверху над собой.					
28	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол»	1				
29	Нижняя прямая подача. Передача мяча	1				
30	Спортивная игра: «Волейбол» по упрощенным правилам.	1				
31	Игра «Пионербол»	1				
32	Игра «Пионербол»	1				
33	Упражнения на развитие силы	1				
34	Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	2	0		