

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

<p align="center"><b>«Рассмотрено на МО»</b> Председатель МО</p> <p align="center">_____/М.В.Чупыра/ Протокол №1 от 28 августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/С.А. Бирюкова/ 31 августа 2020 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор БОУ г. Омска «СОШ №110»</p> <p align="center">_____/А.И. Складнев/ Приказ № ___ от 01 сентября 2020 г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020/2021 учебный год**

по курсу внеурочной деятельности **ОФП**  
**направление спортивно-оздоровительное**

**класс 7**

учитель **Аширбаева Светлана Владимировна**, категория **соответствие**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общей физической подготовки» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

1. В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы 10-11 классы ; пособие М.: Просвещение, 2016

2. Комплексная программа Физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» - 2012г

### Учебник

1. Физическая культура 5-7 классы/ учебник для общеобразоват. учреждений под ред. М.Я. Виленского изд. – М.: «Просвещение» - 2014г.

### Класс: 7 класс

Количество часов по учебному плану: 35. Всего 35. В неделю: 1 час. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах.

**Цель программы** внеурочной деятельности по ОФП состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания о, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения курса** занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**получат возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по общей физической подготовке;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. 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. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.



Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

**Раздел 2. «Двигательные умения и навыки»** представлен подвижными и спортивными играми.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.

**Подвижные игры.** *Подвижные игры* «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».

**Баскетбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Гимнастика.** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; лазание по канату. Упражнения ОФП.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Техника длительного бега. Прыжковые упражнения

**Раздел 3. «Развитие двигательных способностей»** включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки. Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

### **Соревнования**

Принять участие в двух-трех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		аудиторных	неаудиторных
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	
2	Легкая атлетика . Бег с ускорением до 40м. Развитие скоростных качеств .Эстафета		1
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Эстафетный бег с этапами до 40м.		1
4	ОРУ в парах . Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 10-15 мин.		1
5	Развитие выносливости, переменный бег. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на развитие силы рук.		1
6	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.		1
7	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.		1
8	Соревнования по контролю двигательных качеств		1
9	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками». «Гонка мячей»		1
10	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.	1	
11	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками». «Гонка мячей»	1	
12	Гимнастика. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	
13	Гимнастика. ОРУ. Акробатические упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
14	Гимнастика. ОРУ. Акробатические упражнения. Подтягивание .	1	
15	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе. Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.	1	
16	Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения на развитие ловкости. Игра «Перестрелка»	1	
17	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой на месте	1	
18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).	1	
19	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	
20	Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.	1	
21	Комбинации из освоенных элементов бросков мяча. Игра в мини-баскетбол	1	
22	Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.	1	

23	Соревнования по баскетболу	1	
24	Волейбол. Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты. Игра «Пионербол»	1	
25	Передача мяча снизу и сверху. Игра на укороченной площадке. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.	1	
26	Прием мяча снизу и сверху. Эстафета с элементами волейбола.	1	
27	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
28	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями.	1	
29	Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача. Игра по упрощенным правилам.	1	
30	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.	1	
31	Игровые задания 2:2,3:2,3:3.	1	
32	Соревнования по волейболу.	1	
33	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег. Легкоатлетические упражнения. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м.		1
34	Легкоатлетические упражнения. Кросс 2км		1
35	Соревнования по легкой атлетике.		1

**Нормативы технической подготовки (6-7 класс)**

<b>Оценка</b>	<b>Штрафные броски</b>	<b>Броски с дистанции</b>	<b>Скоростная техника</b>	<b>Передачи мяча в стену на скорость</b>
<b>5</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>22</b>
<b>3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>16</b>

**Нормативы общефизической подготовки (6-7 класс)**

<b>Оценка</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>Челночный бег</b>	<b>Бег 30м</b>	<b>Бег 1000м</b>
<b>5</b>	<b>220</b>	<b>5.7</b>	<b>4.5</b>	<b>3.50</b>
<b>4</b>	<b>210</b>	<b>6.0</b>	<b>4.7</b>	<b>4.00</b>
<b>3</b>	<b>200</b>	<b>6.2</b>	<b>5.0</b>	<b>4.20</b>