

Рассмотрен
на заседании педсовета
пр. № 1 от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ООИ № 3
Котова И.В.
приказ № 95 от 31.08.23



**Адаптированная
рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс
составлена на основе ФГОС
основного общего образования
для учащегося с нарушениями слуха**

Составил:

учитель физической культуры: Запорожцева О.С.

первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 7 классе для обучающегося с нарушениями слуха разработана на основе основополагающих документов современного российского образования:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653)
3. Адаптированной образовательной программы для обучающихся с нарушениями слуха на 2023-2024 учебный год.
4. Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год.
5. Учебного плана МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год
6. Годового учебного календарного графика МБОУ ОШ № 3 на 2023-2024 учебный год
7. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ ОШ № 3 г. Гуково.
8. Программы «Физическая культура 5-7 класс» Учебник М.Я.Виленский, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Учебник: М. Я. Виленский.
9. Физическая культура 5-7 класс.: учеб. для общеобразоват. Организации базовый уровень:/М. Я. Виленский. М.: Просвещение, 2016г.-177с «Физическая культура» (программа «Школа России»), рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

В соответствии с учебным планом МБОУ ОШ №3 на 2023-2024 учебный год адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 68 часов в году (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

На основе годового календарного графика и расписания учебных занятий на 2023-2024 учебный год:

- 1 четверть – 8 учебных недель с 01.09.23 по 27.10.23 г.
 - 2 четверть – 8 учебных недель с 07.11.23 по 29.12.23 г.
 - 3 четверть – 10 учебных недель с 10.01.24 по 20.03.24 г.
 - 4 четверть - 8 учебных недель с 01.04.24 г. по 24.05.24 г.
- Итого: 68 часов

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год составлена для обучающегося 7 класса с нарушениями слуха и соответствует ФГОС ООО.

Одним из важнейших условий включения обучающегося с нарушениями слуха в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Сложные для восприятия темы даются в ознакомительном плане. Базовые знания сопровождаются созданием специальных условий на уроке (таблицы, памятки, карточки и т.д.)

При составлении адаптированной рабочей программы учтены специфические образовательные потребности обучающегося с ОВЗ. Обучение построено на индивидуально-дифференцированном подходе.

Сложные для восприятия темы даются в ознакомительном плане. Базовые знания сопровождаются созданием специальных условий на уроке (таблицы, памятки и т.д.)

Программа направлена на реализацию средствами предмета основных задач образовательной области «Физической культуры»:

- формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического и культурного пространства России;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие нравственных и эстетических чувств;
- развитие способностей к творческой деятельности.

Программа направлена на формирование у школьников представлений о «Физической культуре» как культуры и основном средстве человеческого общения.

Программой предусмотрено целенаправленное формирование первичных навыков работы с информацией. В ходе занятий формируются умения и навыки

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс. Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить, углубить полученные на уроках знания, создаёт условия для творческого развития детей, формирования позитивной самооценки, навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок начального образования: становлении основ гражданской идентичности и мировоззрения; формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании младших школьников.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся – это общеобразовательная программа, адаптированная для обучения слабослышащих и позднооглохших детей с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа. Организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, проблемно-поисковые, личностно-ориентированные, технологии разноуровневого и дифференцированного обучения

Основные направления коррекционной работы:

- максимальное внимание к развитию фонематического восприятия, формированию звукового анализа и синтеза;
- уточнение и обогащение словарного запаса путем расширения и закрепления непосредственных впечатлений об окружающем мире;
- развитие связной речи: формирование и совершенствование умения создавать текст, т.е. связно выражать свои мысли, точно и разнообразно употреблять слова, говорить внятно и выразительно; воспитание интереса к родному языку;
- формирование навыков учебной работы;
- развитие приемов умственной деятельности, необходимых для овладения программой русского языка: умения наблюдать, сравнивать, анализировать и обобщать языковые явления.

2.Общая характеристика учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

Индивидуальным подходом. Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Кто дальше бросит», «Третий лишний». *На материале раздела «Спортивные игры»:*

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай»,

«Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

3. Планируемые индивидуальные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты с учетом индивидуальных способностей:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

1. Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

2. Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающие жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

Индивидуальным подходом. Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега (*бег 50 м, ходьба 100 м*).

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Кто дальше бросит», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

4. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- принимать и сохранять в памяти цели и задачи учебной деятельности; в сотрудничестве с учителем находить средства их осуществления и ставить новые учебные задачи; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале (в сотрудничестве с учителем, одноклассниками);
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- выполнять учебные действия в устной, письменной речи, во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- использовать язык с целью поиска необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и сети Интернет); пользоваться словарями и справочниками различных типов;
- записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ);
- ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач, осуществлять выбор наиболее эффективных в зависимости от конкретной языковой или речевой задачи;
- использовать знаково-символические средства (в том числе модели, схемы, таблицы) представления информации для создания моделей изучаемых моментов

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- слушать и слышать собеседника, вести диалог;
- ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения;
- понимать необходимость ориентироваться на позицию партнёра в общении, учитывать различные мнения и координировать различные позиции в сотрудничестве с целью успешного участия в диалоге;
- строить понятные для партнёра высказывания; проявлять доброжелательное отношение к партнёру; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- стремиться к более точному выражению собственного мнения и позиции;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учётом особенностей разных видов речи, ситуаций общения;
- строить монологическое высказывание с учётом ситуации общения и конкретной речевой задачи, выбирая соответствующие языковые средства, соблюдая нормы литературного языка и нормы «хорошей» речи (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);
- активно использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

5. Общие предметные результаты освоения программы

- овладение умениями организовать здоровьесберегающие жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и пере ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезанием поочередно пере махом правой и левой ногой, пере ползания; лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях; лазание по канату; подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе до 10 мин, чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Два мороза», «Запрещенное движение», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Кто дальше бросит», «Третий лишний». *На материале раздела «Спортивные игры»:*

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

7. Тематическое планирование по физической культуре.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика.	16 ч
2	Гимнастика	16 ч
3	Спортивные игры	19 ч
4	Баскетбол	9 ч
5	Волейбол	10 ч
6	Лёгкая атлетика	17 ч
	Итого:	68 ч

8. Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Факт
	Легкая атлетика	16 ч		
1	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б.	1	05.09	
2	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Старты из разных И. П.	1	06.09	
3	Высокий старт. Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров.	1	12.09	
4	Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета.	1	13.09	
5	Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета.	1	19.09	
6	Бег со старта с гандикапом 2 х 30 метров. Бег на 60 м (зачет)	1	20.09	
7	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег.	1	26.09	
8	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	27.09	
9	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в вертикальную цели.	1	03.10	
10	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет).	1	04.10	
11	Развитие силовых и координационных способностей Прыжок в длину с места (зачет)	1	10.10	
12	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	1	11.10	
13	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1	17.10	
14	Прыжок в высоту (подбор разбега, отталкивание, переход через планку).	1	18.10	
15	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов.	1	24.10	
16	Развитие выносливости. Темповой бег.	1	25.10	
	Гимнастика.	16 ч		
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1	07.11	

2	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	08.11	
3	«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных упражнений.	1	14.11	
4	Выполнение комбинации из разученных элементов (зачет).	1	15.11	
5	Строевые упражнения. Вис лёжа. Вис присев. Подтягивание (зачет).	1	21.11	
6	Висы. Упражнение на бревне. Комбинации на бревне.	1	22.11	
7	Выполнение висов на технику. Упражнения на бревне.	1	28.11	
8	Опорный прыжок ноги врозь (высота 100-110 см.)	1	29.11	
9	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см.)	1	05.12	
10	Выполнение опорного прыжка ноги врозь (зачет).	1	06.12	
11	Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие координационных способностей.	1	12.12	
12	Строевые упражнения. Нормы ГТО	1	13.12	
13	Сдача норм ГТО	1	19.12	
14	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	20.12	
15	Эстафеты. Подвижны игры	1	26.12	
16	Эстафеты. Подвижны игры	1	27.12	
	Спортивные игры.	19 ч		
	Баскетбол	9 ч		
1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	10.01	
2	Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов владения, передачи, броска.	1	16.01	
3	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	17.01	
4	Тактика свободного нападения. Игра (2х2, 3х3).	1	23.01	
5	Игровые задания. Игра (2х2, 3х3).	1	24.12	
6	Взаимодействие двух игроков. Игра (2х2, 3х3).	1	30.12	
7	Ведение мяча с изменением направления. (зачет).	1	31.01	
8	Позиционное нападение. Позиционное нападение через заслон.	1	06.02	
9	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1).	1	07.02	
	Волейбол	10 ч		
10	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности при игре в волейбол.	1	13.02	
11	Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой	1	14.02	
12	Прием и передача мяча (зачет). Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку	1	20.02	
13	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	21.02	
14	Нижняя прямая подача мяча (зачет).	1	27.02	
15	Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.	1	28.02	
16	Позиционное нападение (6-0). Игра по	1	05.03	

	упрощённым правилам.			
17	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1	06.03	
18	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	12.03	
19	Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	13.03	
	Легкая атлетика	17 ч		
1	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.	1	19.03	
2	Переход через планку. Приземление	1	20.03	
3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега (зачет)	1	02.04	
4	Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1	03.04	
5	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	09.04	
6	Метание мяча на результат (зачет).	1	10.04	
7	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	16.04	
8	Итоговое контрольное тестирование. ГТО	1	17.04	
9	Бег на 60м (зачет). Эстафетный бег.	1	23.04	
10	Прыжок в длину с места.	1	24.04	
11	Прыжок в длину с места (зачет).	1	30.04	
12	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1	07.05	
13	Прыжок в длину с разбега (зачет). Правила соревнований в прыжках.	1	08.05	
14	Равномерный бег. Техника и тактика в беге на средние дистанции.	1	14.05	
15	Бег в равномерном темпе на 1000м.	1	15.05	
16	Кроссовая подготовка	1	21.05	
17	Бег по пересеченной местности 1500м	1	22.05	
	Итого:	68 ч		

9. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70

Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Кроссовый бег на 2000 метров	Без учета времени					

Контрольные нормативы ВФСК ГТО

III ступень «Смелые и ловкие» 13-15лет (7-8 классы)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		бронз овый	серебрян ый	зол ото й	бронзо вый	серебр яный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150г(м)	25	28	34	14	18	22
6.	Кросс 3 км	Без учета времени					
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (достать пол)	пальцами			ладоня ми	пальца ми	ладоням и

