

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Октябрьский
Лысогорского района Саратовской области»

«Рассмотрено»

на педагогическом совете «МБОУ «СОШ
п. Октябрьский Лысогорского района Саратовской
области»

Протокол № 1 от

«29» 08 2023 г.

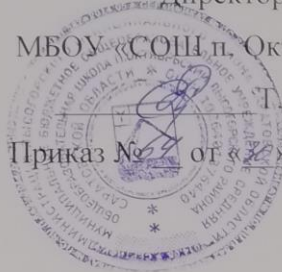
«Утверждаю»

Директор

МБОУ «СОШ п. Октябрьский»

Т.А.Ёрина

Приказ № 2 от «29» 08 2023 г.



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Игровое ГТО»

Форма проведения: *секция*

Программа рассчитана на детей 9-16 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель: учитель

Зантария Тамази Валикович

пос. Октябрьский

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственное выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать

динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Игровое ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

Срок реализации РПВД «Игровое ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 34 часа в год для 5-9 классов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В конце 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием учебного года проводится итоговый контроль в форме «День здоровья». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО (г.Белебей) для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Цель курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням

трудности;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Игровое ГТО»

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;
- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Бег	11	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью
2	Прыжки в длину	6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений
3	Метание мяча	7	Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность
4	Беговые упражнения	10	Выполнение специальные беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами
Всего		34	

6 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4x10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

7 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество</i>	<i>Основные виды деятельности</i>
----------	-------------	-------------------	-----------------------------------

		<i>часов</i>	<i>учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции
2	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
3	Лыжная подготовка	8	Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.
4	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, лазанье по канату
Всего		34	

8 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего		34	

9 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м

2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
Всего		34	

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятиестартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Лыжи Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры «Аист»,

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

6 класс

Основы знаний

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика : бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м. Бег на длинные дистанции (1000 м-1500 м),

Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

Прыжки через скакалку.

Льжи. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа на спине . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

7 класс

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка.Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО.

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, 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.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку.

Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО

8 класс

Основы знаний

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

9 класс

Основы знаний

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

контроль, итоговый контроль.

Спортивные мероприятия и праздники

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально- технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»(ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Подред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	1	1
	Секундомер	1	-
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Скамейка гимнастическая	1	-
	Маты гимнастические	2	-
	Мяч малый 150 г	5	-
	Мяч теннисный	10	-
	Скакалка гимнастическая	5	-
	Палка гимнастическая	5	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-

	Номера нагрудные	5	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	10	-
	Фишки	10	-
	Флажки стартовые	2	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ для проведения промежуточной аттестации

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника « ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители 5-9 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

1. Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или нагимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.3.Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека

5. Скоростно-силовые возможности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6.Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

7. Выносливость.

Бег на 1500 м – 5,6 классы на 2000 м- 7,8,9 классы

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытани й(тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 толчком двумя ногами (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 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

9.	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

*

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7-9 классов, 13-15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15

	(кол-во раз)						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО»

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
<i>Раздел «Бег» (11 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег		
2	Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш»		
3	Бег в медленном темпе 6—8 мин		
4	Общеразвивающие упражнения		
5	Бег в медленном темпе 7—8 минут		
6	Бег в медленном темпе 8—10 минут		
7	Специальные беговые упражнения		
8	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м		
9	Бег в медленном темпе 10—12 минут		
10	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м		
11	Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.)		
<i>Раздел «Прыжки в длину» (6 часов)</i>			
12	Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия		
13	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление		
14	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега		
15	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат		
16	Подвижные игры с бегом и прыжками		
17	Прыжки из приседа		
<i>Раздел «Метание мяча» (7 часов)</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной		

	кистью вниз		
19	Бросок («хлест»)		
20	Метание через вертикальные препятствия		
21	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега		
22	Метание на 2—3 м		
23	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча		
24	Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.		
25	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз		
Раздел «Беговые упражнения» (10 часов)			
26	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения		
27	Бег в умеренном темпе 7—8 минут		
28	Бег с ускорением		
29	Бег в медленном темпе 5—6 минут		
30	Общеразвивающие упражнения		
31	Пробежки с низкого старта		
32	Бег на результат		
33	Пробегание отрезков 150—200—300 м		
34	Игра «Вызов номеров»		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
<i>Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»		
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»		
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»		
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»		
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»		
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»		
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами		
9	Игры с предметами		
10	ОРУ. Игры с мячом		
<i>Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)</i>			
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча		
12	Бросок набивного мяча		
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку		
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища		
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки		
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места		
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча		
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий		
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i>			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание		
20	Лазание по гимнастической стенке и канату		

21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов		
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня		
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине		
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке		
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы		
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры		
<i>Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)</i>			
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы		
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания		
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты		
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке		
31	Челночный бег		
32	Круговая тренировка на развитие координации		
33	Бег с преодолением препятствий		
34	Игры и эстафеты на развитие координации		

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
<i>Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров		
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости		
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
8	Бег по дистанции, финиширование		
9	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)</i>			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
12	Лазание по канату		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
17	Круговая тренировка на развитие силы		
<i>Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»		
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		

22	Торможение «плугом», упором		
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
24	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода		
25	Уход с лыжи в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
<i>Раздел «Гимнастика» (9 часов)</i>			
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость		
28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»		
29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами		
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке		
32	Круговая тренировка на развитие гибкости		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
34	Тест на гибкость		

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
<i>Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами		
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
<i>Раздел «Гимнастика» (9 часов)</i>			
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне		
11	Лазание по канату без помощи ног		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку		
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря		
17	Лазание по канату без помощи ног		
<i>Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)</i>			
18	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
20	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		
22	Торможение «плугом», упором		

23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
24	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)</i>			
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
28	Лазание по канату		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
32	Упражнения на брусьях		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
34	Круговая тренировка на развитие силы		

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
<i>Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м		
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости		
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту		
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		
9	Бег по дистанции, финиширование		
<i>Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)</i>			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на брусьях		
12	Круговая тренировка на развитие силы		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
17	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
18	Лазание по канату		
<i>Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)</i>			
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
20	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
21	Совершенствование одновременного одношажного хода		

	(стартовый вариант)		
22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
23	Торможение «плугом», упором		
24	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		
26	Прохождение дистанции 2 км		
Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)			
27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		
28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
29	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)		
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку		
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		