УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ «СОШ «Мастерград»

г. Перми

Тиунова Т.В. Тиунова

«31» августа 2016 г.

Рабочая программа

по курсу **«Подготовка к сдаче ГТО»**

на 2016/2017 учебный год

учителя Васюкова Михаила Дмитриевича

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 5 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014г).

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

спортивна подготовка к соревнованиям.

Общая характеристика предмета

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них

невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Климатические условия нашей местности не позволяют заниматься лыжной подготовкой. Отсутствие бассейна – плаванием. В программу были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопарного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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 совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект.

1. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. 2015г
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО

2. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2007г.

3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.

4. Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.

1. Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006г.

Материально-техническое обеспечение.

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Кегли
8. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
9. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Палка гимнастическая
11. Скакалка детская
12. Мат гимнастический
13. Гимнастический подкидной мостик
14. Обруч пластиковый детский
15. Планка для прыжков в высоту
16. Стойка для прыжков в высоту
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18. Рулетка измерительная
19. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
20. Сетка волейбольная

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 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической 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 «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) ыполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), 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.

Челночный бег 3х10 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.7

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.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

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.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.8 Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

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.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или налюбом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

<u>Туристский поход с проверкой туристских навыков.</u>

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любо ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 челове

Содержание учебного предмета

Раздел учебной программы	Содержательные линии	Количество часов
Основы знаний	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	**7 часа**
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя • Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	**10 часов**
Физкультурно – оздоровительная деятельность	«Веселые старты» Бадминтон, дартс Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол	**12 часов**
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	**5 часов**
Всего: 34 часа		

<u>Модуль 1.</u> Основы знаний 7 часов

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

<u>Модуль 2.</u> Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» 10 часов

Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60 м.
- Бег 1000, 1500, 2000м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
- Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.

<u>Модуль 3.</u> Физкультурно – оздоровительная деятельность 12 часов

«Веселые старты»

Бадминтон, дартс

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

<u>Модуль 4.</u> Туристический поход 5 часов

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Разделы, Темы уроков	Цель урока	Учебная деятельность	Диагностика	Домашнее задание
1		Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники.» Бег с ускорением.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью	Бег с ускорением.
2		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с основами правильной техники игры Бадминтон.	Основы знаний: «Правила игры бадминтон». Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча	Правила игры	Прием и передача мяча в бадминтоне.
3		Основы знаний	Познакомить с целями, задачами, содержанием комплекса	Ознакомительная лекция. Демонстрация презентации Заполнение дневника самоконтроля	Основы знаний	Дневник самоконтроля «Режим дня»
4		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола	Общая и специальная разминка Основы знаний: Мини-футбол» Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Основы знаний: «Правила игры мини-футбола»	Специальные упражнения с футбольным мячом. Двухсторонняя игра.
5		Туризм в школе	Познакомить с правилами	Основы знаний: Законы спортивного благополучия	Основы знаний:	Законы спортивного

			спортивного благополучия	Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища. С	правила поведения в туристических походах	благополучия
6		Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники бега на длинные дистанции. Законы спортивного благополучия.	Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».	Законы спортивного благополучия в беге на длинные дистанции.	Бег в равномерном, среднем темпе до 5 минут.
7		Основы знаний	Г Т О - что это такое	Лекция-презентация: «ГТО в школе»	Основные понятия комплекса.	Основы знаний: ГТО в школе.
8		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить основы правильной техники упражнений с мячом Упражняться в ухсторонней игре	Общая и специальная разминка Упражнения с мячом Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра	Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча.	Правила игры. Основы правильной техники упражнений с футбольным мячом
9		Спортивное многоборье	Контроль скоростных качеств.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге» Специальная разминка.	Бег 30м. с высокого старта с	Бег с максимальной скоростью.

				Бег 30м. с максимальной скоростью результат. Подведение итогов.	максимальной скоростью.	
10		Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники челночного бега.	Специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы челночного бега». Челночные бег с учетом времени.	Челночный бег.	Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.
11		Основы знаний	Цели и задачи физкультурного комплекса	Просмотр видеоролика: «ГТО в России»» Тестирование знаний олимпийские игры древности Заполнение дневника – мои результаты.	Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.	ГТО, как инструментарий здорового образа жизни.
12		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с правилами игры – скипинг. Разучить основные движения игры	Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - скипинг» Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через скакалку разными способами
13		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Познакомить с правилами игры уличного баскетбола	Общая и специальная разминка. Основы знаний: « Правила игры». Упражнения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом	Правила игры уличного баскетбола. Упражнения с мячом.

14		Туризм в школе.	Познакомить с правилами передвижения в походе	Основы знаний: «основы техники пешего туризма» Основные виды передвижений Упражнения на развитие ОФП	Основные виды передвижения	Общая физическая подготовка: длительная ходьба.
15		Спортивное многоборье	Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.	Основы знаний: «Основы правильной техники физических упражнений Президентских состязаний» Выполнение упражнений на результат	Прыжки с места. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	Общая физическая подготовка.
16		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Провести соревнования среди команд класса.	Передвижения различным способов, ОРУ, Упражнения с мячом в парах. Двухсторонняя игра классных команд	Основы правильной техники, правил игры.	Правила игры.
17		Спортивное многоборье	Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники встречной эстафеты». Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с контролем техники выполнения и нс максимальной скоростью.	Основы правильной техники встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки.

18		Основы знаний	Познакомить детей с историей возрождения ГТО.	Лекция – презентация: «История возрождения ГТО» Заполнения дневника самоконтроль.	Основы знаний: ГТО – история возрождения	Основы знаний: «История возрождения ГТО»
19		Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные движения игры.	Общеразвивающие упражнения Основы знаний: «Дарс – правила игры». Основы правильной техники метания на меткость. Мини-соревнование.	Метание в цель.	Основы правильной техники основных движений, метание в цель.
20		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила уличного баскетбола. Совершенствоватъ основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	Основы правильной техники основных упражнений стрит-бола.
21		Туризм в школе	Научить выполнять основные виды передвижения в усложненных условиях	Полосы препятствий Повторение основных видов передвижений в усложненных условиях	Полоса препятствий	Лазание и перелазания, упражнения вравновесии.
22		Спортивное многоборье	Закрепить и совершенствовать	Специальная физическая подготовка.	Метание малого мяча	Основы правильной

			основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета	Основы знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	одной рукой от плеча на дальность полета.	техники метания с разбега.
23		Физкультурно-оздоровительная деятельность	Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	Спортивные эстафеты.	Правила соревнований, Основы правильной техники упражнений спортивных эстафет.
24		Основы знаний	Познакомить с нормативами комплекса ГТО	Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы». Заполнения дневника самоконтроля	Основы знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО»	Дневник самоконтроля
25		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра	Правила игры. Двухсторонняя игра.

26		Спортивное многоборье	Тестирование видов спортивного многоборья.	Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье.	Правила соревнований.	Специальная физическая подготовка. Самоконтроль.
27		Спортивное многоборье	Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости.	Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000м.». Бег 1000м. с учетом времени	Бег 1000м	Кроссовая подготовка на развитие выносливости.
28		Основы знаний	Повторить	Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта» Подведение итогов школьного этапа соревнований.	Основы знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта»	Олимпийское движение. Подготовка к итоговой контрольной работе.
29		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	Основы правильной техники основных упражнений игры.
30		Туризм в школе	Познакомить с требованиями размещения лагеря,	Основы знаний: бытовые условия и правила гигиены в туристическом лагере.	Организация бытовых условий в	ОФП

			организации питания, гигиены.	Практикум по организации бытовых условий. Общая физическая подготовка.	туристическом лагере.	
31		Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»	Специальная разминка. Основы знаний: « Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений. Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат.	Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета.	Основы правильной техники. Развитие скоростно-силовой подготовки.
32		Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра	Правила игры. Двухсторонняя игра.
33		Основы знаний	Определить уровень знаний Олимпийского движения	Повторение пройденного материала. Контрольная работа. Подведение итогов.	Основы знаний: «Олимпийское движение».	Повторение пройденного материала.
34		Спортивное многоборье	Подведение итогов соревнований, контроль физической подготовки.	Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях	Самоанализ физической подготовки.	Общая физическая подготовка.