**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ СОШ № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князева А.С.  116/5/26-277ах от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивная и физическая подготовка»**

для обучающихся 5-9 классов

**Саянск‌** **2023‌**​

Предлагаемый курс предназначен для учащихся 5-9 классов. Курс рассчитан на 34 час

(1 час в неделю) в каждом классе.

**Результаты освоения курса**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Мой любимый ГТО», являются:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* 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 поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

**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 (14ч).*** 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 30м. Бег на длинные дистанции ( 1000 м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.( (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 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. **Гимнастика. (7ч).**Акробатические упражнения.Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке**.**

Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

**Лыжи (7ч**)..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 (3ч),** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

***Упражнения для развития силы:* поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд** . (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** **(2 ч).**

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) 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 (14ч).*** 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. (7ч).**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**.** Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. **Лыжи (7ч**). .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 (3ч),** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

***Упражнения для развития силы:* поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд** . (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** **(2 ч).**

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) 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), 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 кг.

***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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Формы и виды деятельности. | Кол-во часов |
|  | **Iчетверть (8ч)**  **Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).** | |  |
| 1. | Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю  комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное  отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Лекция) | 1 |
| 2 | Развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 60 метров. Бег с ускорением.. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых  упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). | Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.  Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. (Презентация, показ.) | 1 |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). | 1 |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику  выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и  устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнений. (Презентация, показ.) |  |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | Выполнять отдельные  упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.  ( Урок-соревнования). | 1 |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра) | 1 |
|  | **IIчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).** | |  |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра) | 1 |
| 10 | Гимнастика ( акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед: | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | 1 |
| 11 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |
| 12 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке. | 1 |
| 13 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 14 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений. | 1 |
| 15 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |
| 16 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта Олимпийских игр. | Раскрывают развитие  комплекса ГТО. Раскрывают Характеризуют зимние виды спорта Олимпийских игр как явление культуры ,раскрывают содержание и правила соревнований.  Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени  комплекса ГТО, нормативные требования. (Лекция) | 1 |
|  |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **IIIчетверть (10ч)**  **Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).** | |  |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. (Урок-игра) | 1 |
| 18 | Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист». | 1 |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат». | 1 |
| 21 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат». | 1 |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | 1 |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с  соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. | 1 |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития силы.  (Урок-турнир) | 1 |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время). | 1 |
|  | **IV четверть (8ч)**  **Легкая атлетика (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)** | |  |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,  осваивать её самостоятельно  выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  (Урок-турнир). | 1 |
| 28 | Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. | 1 |
| 29 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. | 1 |
| 30 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. | 1 |
| 31 | Прыжки в длину с места . | 1 |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. | Применяют разученные упражнения для развития | 1 |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | 1 |
|  |  | скорости и прыгучести. (Урок-игра). |  |
| 34 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные  упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | **Итого:** |  | 34ч. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Формы и виды деятельности | Кол-во часов |
|  | **Iчетверть (8ч)**  **Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).** | |  |
| 1. | Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно оздоровительной деятельности.  (Лекция). | 1 |
| 2 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Челночный бег 4х10м. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км. | 1 |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств  ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | 1 |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. | 1 |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | Выполнять отдельные  упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. | 1 |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости | 1 |
|  | **IIчетверть (8ч)**  **Гимнастика (7ч), Теория (1ч).** | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости | 1 |
| 10 | Гимнастика ( акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед: | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 1 |
| 11 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |
| 12 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад . | 1 |
| 13 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 1 |
| 14 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений | 1 |
| 15 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |
| 16 | Беседа «Этапы развития комплекса ГТО  ,зимние виды спорта с применение лыж. | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | 1 |
|  | **IIIчетверть (10ч)**  **Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).** | |  |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок). | Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им.  Соблюдать правила ТБ. | 1 |
| 18 | Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист». | Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.  Объяснять технику выполнения поворотов.  Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | 1 |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 20 | Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат». | 1 |
| 21 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат». | 1 |
| 22 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. | 1 |
| 23 | Бег на лыжах на отрезках **300—500** м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. | 1 |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. | Применяют разученные упражнения для развития силы | 1 |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на | 1 |
|  | спине. (на время). |  |  |
|  | **IV четверть (8ч)**  Легкая атлетика.(5ч). Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч) | |  |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать  её самостоятельно  выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих  физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 28 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. | 1 |
| 29 | Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. | 1 |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | Применяют разученные упражнения для развития силы | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат. | 1 |
| 32 | Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести. | 1 |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. | 1 |
| 34 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в  Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивнооздоровительной деятельности. | 1 |
|  | **Итого:** |  | 34ч. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Формы и виды деятельности. | Колво часов |
|  | **Iчетверть (8ч)**  **Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч).Спортивная игра (1ч).** | |  |
| 1. | Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 60 метров. Низкий старт. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) , челночный бег 3\*10 метров. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег с ускорением от 15 до 25 м. | 1 |
| 5 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание )Метание малого мяча 150гр.в цель. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | 1 |
| 6 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | 1 |
| 7 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» | Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях. |  |
| 8 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | | Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества. | 1 |
|  | **IIчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).** | | |  |
| 9 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости. | | Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества. | 1 |
| 10 | Гимнастика ( акробатические упражнения)  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений  Выявлять характерные ошибки в выполнение акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений | 1 |
| 11 | Гимнастика ( акробатические упражнения)  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | | 1 |
| 12 | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». | | 1 |
| 13 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке. | | 1 |
| 14 | Гимнастика ( развитие силовых способностей ) | | Используют данные упражнения  для развития силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| 15 | Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | | Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. | 1 |
| 16 | Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО». | | Демонстрировать знания о об этапах развития комплекса  ГТО.(зимние виды спорта). | 1 |
|  | **IIIчетверть (10ч**  **Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).** | | |  |
| 17 | Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | | Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | 1 |
| 18 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 |
| 19 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 |
| 20 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник». | | 1 |
| 21 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета». | | 1 |
| 22 | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат». | |  | 1 |
| 23 | Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км. | | Описывать технику торможения «плугом» «Упором». . Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций | 1 |
| 24 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. | | Применяют разученные упражнения для развития силы . | 1 |
| 25 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | | 1 |
| 26 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время). | | 1 |
|  | **IV четверть (8ч)**  **Прыжки (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)** | | |  |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | | 1 |
| 29 | Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. | | 1 |
| 30 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. | | 1 |
| 31 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе. |  | 1 |
| 32 | Спортивные игры на развитие быстроты ловкости. | и | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости. | 1 |
| 33 | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. |  | 1 |
| 34 | Спортивный праздник «Мой друг ГТО» |  | Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу. | 1 |
|  | **Итого:** |  |  | 34ч. |

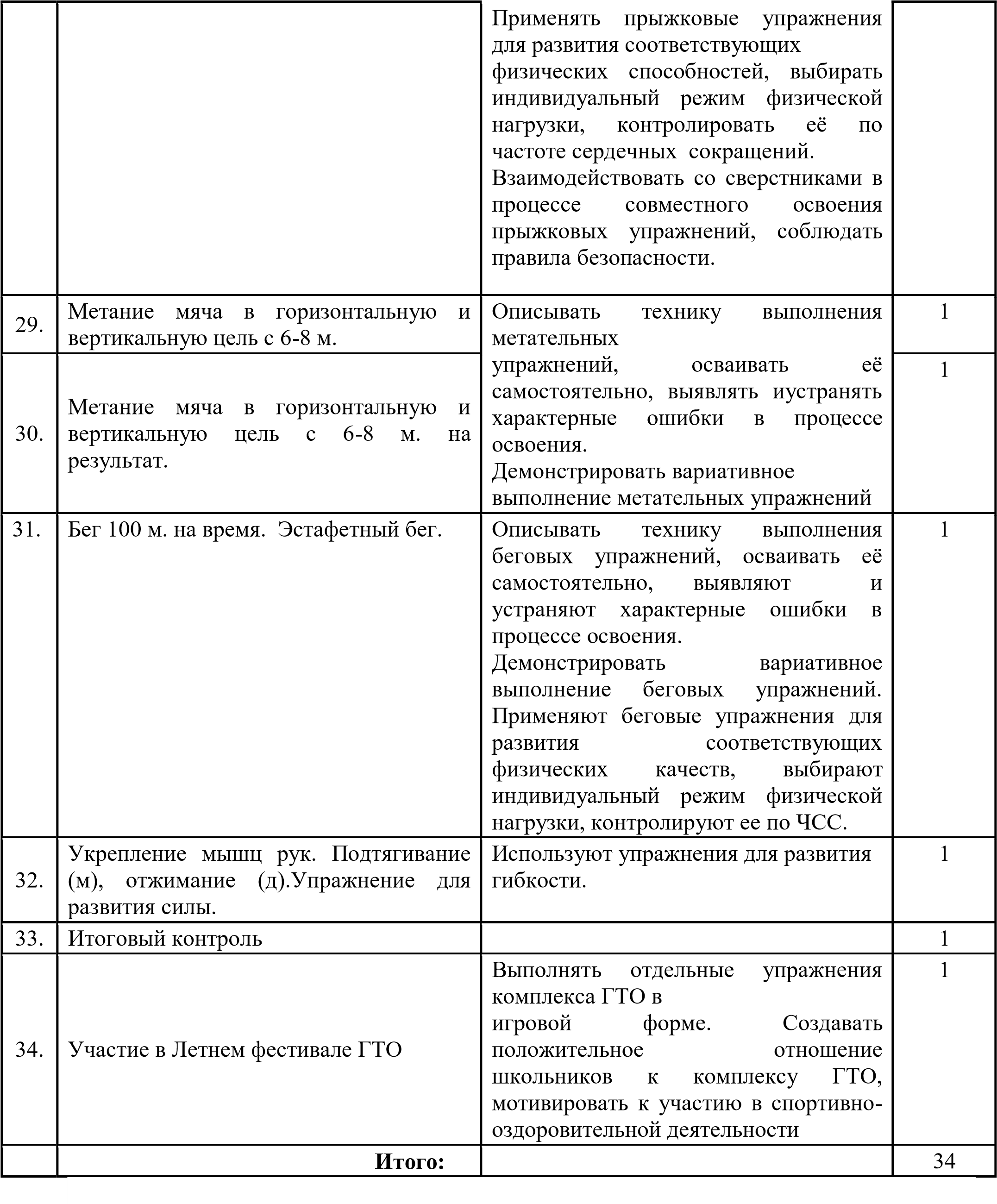
Тематическое планирование.

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во часов** |
| **I четверть. (8 ч.)**  **Легкая атлетика(6ч) Теория (2ч).** | | | |
| 1. | Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО.  Регистрация на сайте ГТО. | Раскрывать историю комплекса ГТО. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивнооздоровительной деятельности. | 1 |
| 2. | Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега. | 1 |
| 3. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.  Бег с ускорением от 30 до 60 м. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение беговых  упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.  (Демонстрация, показ.) соревнование. | 1 |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение беговых  упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. | 1 |
| 5. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 6. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. (Презентация, показ.) | 1 |
| 7. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 8. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. | 1 |
| **II четверть. (8ч)**  **Гимнастика (7 ) Теория (1ч).** | | | |
| 9. | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 1 |
| 10. | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют  акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 1 |
| 11. | Акробатические упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 12. | Акробатические упражнения для  развития гибкости | 1 |
| 13. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. |  | 1 |
| 14.. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. | Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений | 1 |
| 15. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы. | 1 |
| 16. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах.. Раскрывают какие имеются виды травм.. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **III четверть. (10ч)**  **Лыжи (7ч.) Легкая атлетика (3ч).** | | | |
| 17. | Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их  самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | 1 |
| 18. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 |
| 19. | Промежуточный контроль. |  | 1 |
| 20. | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 21. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их  самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. (Урок-игра) | 1 |
| 22. | Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 |
| 23. | Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 |
| 24. | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 |
| 25. | Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 26. | Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |  |
| **IV четверть.(8ч) Легкая атлетика (8ч)** | | | |
| 27 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. . | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение прыжковых упражнений. | 1 |
| 28. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |



**Тематическое планирование.**

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности**. | **Кол-во Часов.** |
| **Iчетверть Легкая атлетика( 8ч.)** | | | |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение беговых  упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 2. | ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м.. | 1 |
| 3. | Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м. | 1 |
| 4. | Челночный бег 3\*10 м. и 6\*10м. Техника эстафетного бега.. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 5. | Техника метания малого мяча в цель..  Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений ,соблюдают технику безопасности. | 1 |
| 6. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. | 1 |
| 7. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Упражнение на развитие прыгучести. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно  выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное  выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития | 1 |
| 8. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Упражнение на развитие прыгучести. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | соответствующих  физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  (Урок-турнир). |  |
| **II четверть. (8ч)**  **Гимнастика (7ч). Теория (1ч).** | | | |
| 9. | Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 1 |
| 10. | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 1 |
| 11. | Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости. |  | 1 |
| 12. | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы | Используют данные упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 13. | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы. | Используют данные упражнения для развития гибкости | 1 |
| 14. | Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры. | Используют данные упражнения для развития физических качеств. | 1 |
| 15. | Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры. | Используют данные упражнения для развития физических качеств. | 1 |
| 16 | Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры. | Используют данные упражнения для развития физических качеств. | 1 |
| **IIIчетверть (10ч) Лыжи (7ч) Легкая атлетика (3ч)** | | | |
| 17 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и  устраняя  Типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. | 1 |
| 18. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20. | Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | 1 |
| 21. | Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости. | 1 |
| 22. | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и  устраняя  Типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | 1 |
| 23. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 |
| 24. | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 25. | Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС | 1 |
| 26. | Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперѐд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |
| **IV четверть. (8ч.)**  **Легкая атлетика ( 7ч. ) Теория (1ч).** | | | |
| 27 | Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений ,соблюдают технику | 1 |
| 28 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | 1 |
|  |  | безопасности. |  |
| 29. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости. | Используют данные упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 30. | Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31. | Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО».  Кросс до 8 мин. Игра волейбол. |  | 1 |
| 32. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол. | Используют данные упражнения для развития силы. | 1 |
| 33. | Итоговый контроль. |  | 1 |
| 34. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в  Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивнооздоровительной деятельности | 1 |
|  | **Итого** | 34 |  |