Приложение № 2
Организационный раздел
ООП ООО и ООП СОО

# Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью»

(Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
предметной области «Физическая культура»
для 5-9, 11 классов
МБОУ-СОШ №20 г. Орла)

Орел -2023г.

# Модуль «Спорт»

## Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

***Цель курса внеурочной деятельности*** «ГТО - путь к здоровью» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* 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:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

• реализацию *принципа вариативности,* который лежит 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,* определяющего 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,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и

каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от простого к сложному.

## ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Изучение программы «ГТО - путь к здоровью» в 5-9 классах должно обеспечивать появление следующих ценностных ориентиров:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

– чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

– восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

– уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

– формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с художественной культурой родного края;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

– развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

• развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

– формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

– принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций.

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
## 5 класс

**Бег – 10 часов**

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.
2. Специальные беговые упражнения.

*а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.*

*Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).*

3.Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

*Повторить выполнение низкого старта*

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.
7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.
8. Специальные беговые упражнения.

*(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.*

9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.
10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

11 Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.

12. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

**Прыжки в длину -5 часов**

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

*Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).*

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.
6. Прыжки из приседа

*- Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

*- Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.*

*- Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдя параллельность пола и бедер.*

*- После приземления оттолкнутся опять.*

*- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).*

**Метание мяча –6 часов**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.

*Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.*

2. Бросок («хлест»)

*Всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.*

3. Метание через вертикальные препятствия.

*Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.*

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.

*Обращать внимание на ритм последних шагов.*

5**.** Метание в коридор 2—3 м.

*С выполнением разбега по прямой линии.*

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

**7 .** Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

**Беговые упражнения – 13 часов**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.
3. Бег с ускорением.

*Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)*

4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Пробежки с низкого старта

*4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.*

7. Бег на результат.

*Дистанция 30—60 м.*

8. Общеразвивающие упражнения.
9. Бег с высокого старта.

*Групповые старты на поляне, в лесу.*

10. Общеразвивающие упражнения.
11. Пробегание отрезков 150—200—300 м.

*Используя спуски и подъемы.*

12. Игра «Вызов номеров»

## 6 класс

**Развитие двигательных качеств -10 часов**

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей
2 .ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.
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. Развитие координации

10. ОРУ. Игры с мячом.

**Развитие скоростно -силовых способностей -8 часов**

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча
2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей
3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку
4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.
6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места
7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.
8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий
9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

**Развитие силовых способностей – 8 часов**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.
2. Лазание по гимнастической стенке и канату.
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.
4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

**Развитие координационных способностей – 8 часов**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

## 7 класс

**Лёгкая атлетика- 10 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
**2.** Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
**3.** Общеразвивающие упражнения 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.** Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
**9.** Бег по дистанции, финиширование.
**10.** Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).

**Развитие силовых способностей - 8 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
**2.** Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
**3.** Лазание по канату.
**4.** Упражнения с гантелями, набивными мячами.
**5.** Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
**6.** Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
**7.** Упражнения на брусьях.
**8.** Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.

**9.** Круговая тренировка на развитие силы.

**Развитие координационных способностей – 6 часов**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.

**Гимнастика- 11 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.
**2.** Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,
**3.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
**4.** упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами
**5.** Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
**6.** Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке
**7.** Круговая тренировка на развитие гибкости
**8.** Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
**9.** Тест на гибкость

## 8 класс

**Развитие прыгучести- 10 часов**

**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.** Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
**5.** Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
**6.** Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
**7.** Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
**8.** Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
**9.** Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.
**10.** Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.

**Гимнастика- 8 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату.
**2.** Акробатические упражнения, упр. на бревне
**3.** Лазание по канату без помощи ног
**4.** ОРУ. Прыжки через скакалку.
**5.** Упражнения на брусьях, на перекладине.
**6.** ОРУ. Прыжки через скакалку.
**7.** Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки
**8.** Эстафета с использованием гимнастического инвентаря
**9.** Лазание по канату без помощи ног

**Развитие координационных способностей – 6 часов**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации

**Развитие силовых способностей- 10 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
**2.** Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

**3.** Лазание по канату.
**4.** Упражнения с гантелями, набивными мячами.
**5.** Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
**6.** Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
**7.** Упражнения на брусьях.
**8.** Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
**9.** Круговая тренировка на развитие силы.

## 9 класс

**Легкая атлетика. 10 часов**
**1.** Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
**2.** Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
**3.** Общеразвивающие упражнения 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.** Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
**7.** Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
**8.** Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
**9.** Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).
**10.** Бег по дистанции, финиширование.
**Развитие силовых способностей. 8 часов**
**1.** Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
**2.** Упражнения на брусьях.
**3.** Круговая тренировка на развитие силы.
**4.** Упражнения с гантелями, набивными мячами.
**5.** Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
**6.** Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
**7.** Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
**8.** Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
**9.** Лазание по канату.
**Развитие координационных способностей – 6 часов**
1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации
**Развитие прыгучести. 10 часов**
**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.** Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
**5.** Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
**6.** Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
**7.** Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
**8.** Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
**9.** Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

**11 класс**

**Легкая атлетика. 10 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.
**2.** Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
**3.** Общеразвивающие упражнения 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.** Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
**7.** Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.
**8.** Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
**9.** Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).
**10.** Бег по дистанции, финиширование.

**Развитие силовых способностей. 8 часов**

**1.** Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
**2.** Упражнения на брусьях.
**3.** Круговая тренировка на развитие силы.
**4.** Упражнения с гантелями, набивными мячами.
**5.** Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
**6.** Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
**7.** Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
**8.** Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
**9.** Лазание по канату.

**Развитие координационных способностей – 6 часов**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации

**Развитие прыгучести. 10 часов**

**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.** Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
**5.** Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
**6.** Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
**7.** Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
**8.** Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
**9.** Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

## 2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные универсальные учебные действия**

***В рамках когнитивного компонента будут сформированы:***

- историко-географический образ, включая 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 и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- 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 участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера);
- 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, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- 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 временно́й перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «поленезависимую», устойчивую в отношении помех;
- 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, отличные 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 родо-видовых 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, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее 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;

*ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

***К концу обучения обучающийся научится:***

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

## Часть 3. Тематическое планирование

## 5 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Бег в медленном темпе 6—8 мин. | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Специальные беговые упражнения. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Соверш. техники элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш». | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Бег в медленном темпе 7—8 минут. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 6 | Спец. упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Бег в медленном темпе 8—10 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Бег в медленном темпе 10—12 минут. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 10 | Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3-4 р.) | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 2 | Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 3 | Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Подвижные игры с бегом и прыжками. Прыжки из приседа | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Бросок («хлест») | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 3 | Метание через вертикальные препятствия | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Метание в коридор 2—3 м. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Общеразвивающие упражнения. | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Бег в умеренном темпе 7—8 минут. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Бег с ускорением. | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Бег в медленном темпе 5—6 минут. | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Пробежки с низкого старта | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Бег на результат. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Бег с высокого старта. Игра «Вызов номеров» | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| | Общее количество | 34 | |

# 6 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Ходим в шляпах. Развитие координационных способностей. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки». | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 6 | ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | ОРУ в движении Эстафеты с предметами | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Игры с предметами. Развитие координации | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 10 | ОРУ. Игры с мячом. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 2 | Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 3 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | https://www.gto.ru/recomendati |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ons/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ в движении. Перелазание через коня. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Эстафеты с предметами. Подвижные игры. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Челночный бег. Игры и эстафеты на развитие координации. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Круговая тренировка на развитие координации. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| | Общее количество | 34 | |

# 7 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров. | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 | 1 | https://www.gto.ru/recomendati |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | метров. | | ons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Бег по дистанции, финиширование. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 10 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5 cf1c1c018b457 2 |
| 2 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 3 | Лазание по канату. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5 cf1c1c018b457 2 |
| 4 | Упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 7 | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 8 | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость, | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Круговая тренировка на развитие гибкости | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Тест на гибкость | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 10 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| | Общее количество | 34 | |

# 8 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 6 | Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Акробатические упражнения, упр. на бревне | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 3 | Лазание по канату без помощи ног | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ. Прыжки через скакалку. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Упражнения на брусьях, на перекладине. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Лазание по канату без помощи ног | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Лазание по канату. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| | Общее количество | 34 | |

# 9 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров. | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 метров. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 6 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 7 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 8 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 9 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 10 | Бег по дистанции, финиширование. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 2 | Упражнения на брусьях. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 3 | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | Упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 6 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 7 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 8 | Лазание по канату. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 2 | Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 3 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 5 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 6 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5 |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 5 | Выпригивание из низкого приседа с | 1 | https://www.youtube.com/watc |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | хлопком над головой, по свистку. | | h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 6 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 7 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 8 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 9 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| | Общее количество | 34 | |

# 11 класс

| № | Тема занятия | Количество часов | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|---|---|---|---|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров. | 1 | https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 метров. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 6 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 7 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b4575 |
| 8 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| 9 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). | 1 | https://www.gtoons/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 10 | Бег по дистанции, финиширование. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 2 | Упражнения на брусьях. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5 cf1c1c018b457 2 |
| 3 | Круговая тренировка на развитие силы. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | Упражнения с гантелями, набивными мячами. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 5 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 6 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 7 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 8 | Лазание по канату. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 2 | Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 3 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища. | 1 | https://www.yo utube.com/watch?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 5 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание | 1 | https://www.yo utube.com/watc |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | от скамейки. | | h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 6 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. | 1 | https://www.gto.ru/recomendati ons/56eacbb1b5 cf1c28018b457 5 |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 5 | Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 6 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 7 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 8 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др. | 1 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| 9 | Фестиваль ГТО | 2 | https://www.yo utube.com/watc h?v=RF4ZAh- 1aPM |
| | Общее количество | 34 | |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 класс (34 ч)

| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Основные виды деятельности учащихся** |
|---|---|---|---|---|
| **Бег** | **10** | **1** | **9** | **Специальные беговые упражнения. ОРУ в** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **движении. Бег с ускорением с максимальной скоростью** |
| **Прыжки в длину** | **5** | **1** | **4** | **ОРУ на развитие прыгучести. Специальные прыжковые упражнения.** |
| **Метание меча** | **6** | **1** | **5** | **ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание т/мяча на дальность.** |
| **Беговые упражнения** | **11** | **1** | **12** | **Специальные беговые упражнения Чередование бега с ходьбой. Бег различными способами.** |
| **Фестиваль «ГТО»** | **2** | **0** | **0** | |
| **Итого** | **34** | **4** | **30** | |

**6 класс (34 ч)**

| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Основные виды деятельности учащихся** |
|---|---|---|---|---|
| **Развитие двигательных качеств.** | **10** | **1** | **9** | **ОРУ в движении. Бег со сменой направления.** |
| **Развитие скоростно - силовых способностей.** | **8** | **1** | **7** | **Ускорения. Челночный бег 4х10.** |
| **Развитие силовых способностей.** | **8** | **1** | **7** | **Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу.** |
| **Развитие координационных способностей.** | **6** | **1** | **7** | **ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью.** |
| **Фестиваль «ГТО»** | **2** | **0** | **0** | |
| **Итого** | **34** | **4** | **30** | |

**7 класс (34 ч)**

| Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Основные виды деятельности учащихся |
|---|---|---|---|---|
| Лёгкая атлетика. | 10 | 1 | 9 | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег на длинные дистанции. |
| Развитие силовых способностей. | 8 | 1 | 7 | Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу. |
| Развитие координационных способностей. | 5 | 1 | 4 | ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью. |
| Гимнастика. | 9 | 1 | 8 | Изучение строевых приемов. Лазанье по канату. |
| Фестиваль «ГТО» | 2 | 0 | 0 | |
| Итого | 34 | 4 | 30 | |

**8 класс (34 ч)**

| Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Основные виды деятельности учащихся |
|---|---|---|---|---|
| Развитие прыгучести. | 10 | 1 | 9 | Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести. |
| Гимнастика. | 8 | 1 | 9 | Изучение строевых приемов. Прыжки через коня. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Развитие силовых способностей.** | **6** | **1** | **5** | **Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу.** |
| **Развитие координационных способностей.** | **8** | **1** | **9** | **ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью.** |
| **Фестиваль «ГТО»** | **2** | **0** | **0** | |
| **Итого** | **34** | **4** | **30** | |

**9 класс (34 ч)**

| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Основные виды деятельности учащихся** |
|---|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика.** | **10** | **1** | **9** | **Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.** |
| **Развитие силовых способностей.** | **8** | **1** | **7** | **Круговая тренировка. ОРУ на силу. Отжимание, подтягивание.** |
| **Развитие координационных способностей.** | **6** | **1** | **5** | **ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью.** |
| **Развитие прыгучести.** | **8** | **1** | **9** | **Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести.** |
| **Фестиваль «ГТО»** | **2** | **0** | **0** | |
| **Итого** | **34** | **4** | **30** | |

**11 класс (34 ч)**

| **Тема** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Основные виды деятельности учащихся** |
|---|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика.** | **10** | **1** | **9** | **Специальные беговые упражнения. Бег на длинные** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **дистанции. Бег 500м, 1000м.** |
| **Развитие силовых способностей.** | **8** | **1** | **7** | **Круговая тренировка. ОРУ на силу. Отжимание, подтягивание.** |
| **Развитие координационных способностей.** | **6** | **1** | **5** | **ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью.** |
| **Развитие прыгучести.** | **8** | **1** | **9** | **Специальные прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие прыгучести.** |
| **Фестиваль «ГТО»** | **2** | **0** | **0** | |
| **Итого** | **34** | **4** | **30** | |

## МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТОПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСОВ

| № | Показатели | Диагностические средства, инструментарий | Год реализации программы | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| Личностные | | | | |
| | Ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали; | Устная оценка своих действий | Ежегодно | Ноябрь |
| Метапредметные | | | | |
| Регулятивные универсальные учебные действия | | | | |
| | Планирование пути достижения целей; | Тест | Ежегодно | Декабрь-Январь |
| Познавательные универсальные учебные действия | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Установление причинно-следственных связей; | Наблюдение | Ежегодно | Февраль |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | | | | |
| | Умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы; | Устная оценка своих действий | Ежегодно | Март |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура,5 класс, 6 класс, 7 класс,8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие **программы**. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **5-9**классы : учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2.Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3.Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.

4.Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html

5.Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

6.Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Руссковой – М.: Просвещение, 1986 – 79с.

7.О русских народных играх. Режим доступа – http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html

8.Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы). Режим доступа – http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf

9.Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

10.Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя
http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru, http://www.openclass.ru, http://spo.1september.ru/urok
https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457 5

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

.

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедиапроектор