

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО Быстров П.С.	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Готовься к сдаче ГТО»

10 класс

2023-2024 учебный год

МО учителей

Физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Готовься к сдаче ГТО» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413;
3. Разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016 Рабочей программы по физической культуре. 5-9 классы. Методическое пособие/А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.-М.: Планета, 2015.- (Образовательный стандарт). в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»,
4. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ гимназии 168.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Место курса в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного среднего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС ОСО для учащихся 10-х классов. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 10-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Требования ГТО

4-5-я ступень

Возрастная группа 15—17 лет (10—11 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
3	Бег на 100 м	2		2

4	Бег на 2 (3) км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1		2
6	Рывок гири 16 кг (юноши) к	2		2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	1		2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	1		2
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1		2
10	Прыжок в длину с разбега	2	1	1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	1	1
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
13	Метание гранаты на дальность	2	1	1
14	Бег на лыжах	6	2	4
15	Стрельба из пневматической винтовки	3	1	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
16	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!»	1		1
17	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2		2
18	«Мы готовы к ГТО!»	2		2
ИТОГО		34		

Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)

Бег на 100 м (2 ч). Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега).

Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

Бег на 2 (3) км (2 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши) (1ч). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в вися на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). Приседания на одной ноге. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность (1 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Стрельба из пневматической винтовки (3 ч). Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

Раздел №3. Спортивные мероприятия

Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4ступень-14-15лет

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 10-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

4 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	Бег 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег 2000 м (с) или	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Бег 3000м	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.40	3.55	4.15	275	290	3.40
	или Прыжок в длину с места (см)	170	190	215	150	160	180
4	Метание мяча 150 (г)	30	34	40	19	21	27
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	8	12	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	13	17	24	10	12	15

7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	20	24	36	8	10	15
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	Бег 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег 2000 м (с) или	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег 3000м	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.75	3,85	4.40	285	300	345
	или Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
4	Метание снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
	500 г (м)	-	-	-	13	16	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	11	13	19
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27	31	42	9	11	16

	(количество раз).						
9	Лыжные гонки 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Лыжные гонки 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
10	Плавание 50м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки)	18	25	30	18	25	30

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 5

Ресурсное обеспечение

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Материально-техническое обеспечение по видам спорта, гимнастике, легкой атлетике, кроссовой подготовке.

Преподавание курса осуществляется в очной форме, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/6>

<https://user.gto.ru/#gto-method>

Тематическое планирование

Раздел программы	1 полугодие	2 полугодие	Контрольные нормы ГТО		Всего часов
			1 пол.	2 пол.	
Легкая атлетика	9	7	1	2	19
Кроссовая подготовка	4	3	1	1	9
Гимнастика		5		1	6
Итого	13	15			34

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности в 10 классе
2023-2024 уч. год (34 часа)**

№ п\п	Раздел	Тема урока	Основные элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки \дата проведения\	
							план	факт
1	Кроссовая подготовка	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта(500м); правильно выполнять основные движения в беге.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач Знать: инструктаж по ТБ;		
2		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многokратные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (1000 м); правильно выполнять основные движения в	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач Знать: понятие короткая дистанция и бег на скорость		

				беge. Знать: понятие короткая дистанция и бег на скорость				
3		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (3-5 км)	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач		
4		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (2000 м)	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач		
5.		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.	Уметь: бегать с максимальной скоростью нормативГТО	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности		
6	Легкая атлетика.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук,	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Бег 30 м:	Выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных		

		ног, корпуса.	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	низкого старта (30 м)		задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности		
7	.	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	Уметь: бегать в высоком темпе (100 м)	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
8		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
9		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин), преодолевать	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения при занятии кроссовой подготовкой.. Формулировать учебные		10.11

				препятствия		задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
10		Бег на короткие дистанции на результат.	1,2ступень - бег 60м (с)	Уметь: бегать в высоком темпе норматив ГТО	Бег – 60 м	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
11		Обучение финальному усилию в метании с места.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	Уметь: выполнять финальное усилие в метании с места.	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
12		Обучение разбегу в метании малого мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на	Уметь: выполнять разбег в метании с	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные		

			коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.	места.		задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
13		Метание с разбега в горизонтальную цель.	Метание с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Уметь: метать снаряд в горизонтальную цель	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
14		Метание с разбега в вертикальную цель.	Метание с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	Уметь: метать снаряд в вертикальную цель	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		

15		Метание в полной координации на дальность.	Метание мяча 150 гр. в сектор для метания с разбега.	Уметь: Уметь: метать снаряд в цель	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
16		Сдача контрольного норматива по метанию.	Метание мяча 150гр на результат	Уметь выполнять нормы ГТО	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		
17	Кроссовая подготовка	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Знать технику безопасности, соблюдать правила поведения. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Определять общую цель и пути ее достижения.		

18	Легкая атлетика	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	Уметь: бегать дистанцию 1000 м	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями		
19		Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	Уметь: бегать дистанцию 100 м	М. 8,3-9,0-9,2 мин Д. 7,3-8,3-9,0 мин	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями		
20	Кроссовая подготовка	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	Уметь: бегать дистанцию 2000 м	Текущий	Знать правила техники при занятии кроссовой подготовкой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.		
21		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	Уметь: бегать дистанцию 3—5 км.	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии кроссовой подготовкой. Формулировать и удерживать учебную		

						задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.		
22		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1 ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2 ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.	Уметь: выполнять нормы ГТО	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии кроссовой подготовкой.. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.		
23	Легкая атлетика	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	Уметь: прыгать в длину/ высоту с места; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Знать правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Формулировать и удерживать учебную задачу. Ставить вопросы, обращаться за помощью.		
24		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать набивной мяч цель	Текущий	Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой. Определять, где применяются действия; ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и применять различные		

						позиции во взаимодействии.		
25		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	Уметь: прыгать в высоту/длину с разбега; метать мяч на заданное расстояние	Текущий	Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой. Определять, где применяются действия; ставить, формулировать и решать проблемы. Координировать и применять различные позиции во взаимодействии.		
26		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Текущий	Знать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Различать способ и результат действия, формулировать собственное мнение; слушать собеседника, обращаться за помощью.		
27		Прыжок в длину с места на результат.	1 и 2 ступень – прыжки с места на	Уметь: выполнять	Текущий	Знать правила безопасного поведения на		

			результат.	нормы ГТО		занятиях легкой атлетикой. Различать способ и результат действия, формулировать собственное мнение; слушать собеседника, обращаться за помощью.		
28	Гимнастика	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ; названия снарядов, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.		
29		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.		

			перепрыгивание, «выкруты» и круги.					
30		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов	Текущий	Знать правила ТБ; названия снарядов, гимнастических элементов Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.		
31		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	Уметь: выполнять упражнения на гибкость	Текущий	Знать правила ТБ, гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		
32	Кроссовая	Кросс по пересеченной	Бег с гандикапом с задачей догнать	Уметь: выполнять	Текущий	Знать правила ТБ,		

	подготовка	местности. Ускорение 60,100м.	партнера.	упражнения по ускорению в беге		Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		
33	Гимнастика	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости	Текущий	Знать правила ТБ, названия снарядов и гимнастических элементов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		
34		Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов.	Уметь: выполнять упражнения	Текущий	Знать правила ТБ, нормы ГТО. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.		