

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель МО _____ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы _____ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 92 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительного направления),
«ГТО»
для учащихся 11 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Учитель, реализующий
программы внеурочной
деятельности:
Шувалова С.А.

2022 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, ООП СОО МОУ Брейтовской СОШ.

Программа имеет общий объём 68 ч. Режим занятий – 2 раза 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 возможность получения дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, с учётом выполнения норм на золотой значок.

Цель: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО»

Задачи:

- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, соревнования.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:

- знакомство с историей развития физической культуры;
- привитие культуры здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- знакомство со знаменитыми спортсменами;
- ориентация на развитие собственных физических качеств;
- определение значения занятий гимнастикой в различных профессиональных сферах;
- игры и упражнения на командообразование.

Оценочные материалы

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебно- методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь, методическая литература.

1. Воронов А.М. V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.

2. Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 1

3. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63

4. 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.

5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.

6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <https://гто76.рф> – сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.

2. <https://www.gto.ru> – сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиাগалерея, послы ГТО, контакты.

Планируемые результаты

Данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

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

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;
- чувствовать ответственность и долг перед Родиной;
- ценить здоровый и безопасный образ жизни;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
- воспитать в себе российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ответственно относиться к учению, быть готовым и способным к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- компетентно и сознательно относиться к решению моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).
- свободно ориентироваться в видах 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

Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний

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

Бег на 100 м 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 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 виса на высокой перекладине (юноши) Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

Рывок гири 16 кг Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5-5с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегченной гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд, стоя на повышенной опоре.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) Подтягивание из виса лёжа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лёжа с максимальным количеством повторений (до предела), в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10-20с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные

отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук, кисти шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу, б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Наклоны из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см).

Прыжок в длину с разбега. В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20см, на расстоянии 360см (для юношей) и 310см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Двойной, тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой. 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

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 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 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 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» (если будет возможность)

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.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		виды деятельности
		теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний (4ч)				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1		Раскрывают значение комплекса ГТО для укрепления здоровья, развития физических способностей учащихся Раскрывают понятие техники выполнения тестируемых упражнений
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений комплекса и самостоятельных занятий. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.	3		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (55ч)				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений
3	Бег на 100 м Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м		6	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Бег на 2 (3) км Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км» «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на		6	Используют данные упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений

	3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».			
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ».		5	Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, ориентируются на объективные и субъективные признаки утомления
6	Рывок гири 16 кг (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)		4	Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, ориентируются на объективные и субъективные признаки утомления
7	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».		3	Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, ориентируются на объективные и субъективные признаки утомления
8	Челночный бег 3x10		3	Используют данное упражнения для развития координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение челночного бега.
9	Прыжок в длину с разбега Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега		4	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Демонстрируют и анализируют технику

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».			выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Демонстрируют и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».		5	Используют данные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, ориентируются на объективные и субъективные признаки утомления
12	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».		6	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
13	Бег на лыжах. Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействие личностному развитию школьников.		6	Описывают и анализируют и демонстрируют технику выполнения лыжных ходов, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют игровые ситуации и упражнения для развития соответствующих физических способностей, для организации досуга. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте

				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м».		5	Используют подвижные игры для развития выносливости. Описывают и анализируют технику стрельбы из пневматической винтовки, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования
Раздел 3. Спортивные мероприятия (9ч)				
15	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	2	Участвуют в конкурсах. Придумывают, модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Организуют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе участия в совместных мероприятиях
16	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	1	2	Участвуют в конкурсах. Придумывают, модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Организуют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе участия в совместных мероприятиях
17	«Мы готовы к ГТО!» Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между иными классами с гандикапом.	1	2	Участвуют в соревнованиях, в организации и судействе соревнований для младших школьников
	Всего 68ч	7	61	

Поурочное планирование

№ ур	Тема урока	дата	
1	Вводный урок. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Подвижные игры на развитие быстроты	01.09.2022	
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 100м. Подвижные игры на развитие быстроты	06.09.2022	
3	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м Стартовый контроль.	08.09.2022	
4	Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м. Бег с ускорением 100 м.	13.09.2022	
5	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	15.09.2022	
6	Бег в равномерном темпе от 9 до 12 минут. Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	20.09.2022	
7	Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	22.09.2022	
8	Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м.	27.09.2022	
9	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	29.09.2022	
10	Челночный бег 5*10 м.	04.10.2022	
11	Челночный бег 3*20 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	6.10.2022	
12	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	11.10.2022	
13	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.	13.10.2022	
14	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых	18.10.2022	

	качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».		
15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км» «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».	20.10.2022	
16	Бег на 2 (3) км Подвижные игры на развитие выносливости	25.10.2022	
17	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 5*20 м.	27.10.2022	
18	Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	08.11.2022	
19	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	10.11.2022	
20	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	15.11.2022	
21	Стрельба из пневматической винтовки 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). Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м».	17.11.2022	
22	Эстафеты.	22.11.2022	
23	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10	24.11.2022	

	м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м».		
24	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м».	29.11.2022	
25-26	Наклоны из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	01.12.2022 06.12.2022	
27	Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	08.12.2022	
28	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».	13.12.2022	
29-30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в по е лежа на пол ».	15.12.2022 20.12.2022	
31-32	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в по е лежа на пол ».	22.12.2022 27.12.2022	
33-34	Рывок гири 16 кг (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)	29.12.2022 17.01.2023	
35-36	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения программа, система определения победителей и т.д.	19.01.2023 24.01.2023	

37-38-39-	Лыжные гонки. 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). Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».	26.01.2023 31.01.2023 02.02.2023	
40-41	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 Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности».	07.02.2023 09.02.2023	
42-43	Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки). Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».	14.02.2023 16.02.2023	
44	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между иными классами с гандикапом.	21.02.2023	
45-46-47	«А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	28.02.2023 28.02.2023 07.03.2023	
48-49	Рывок гири 16 кг (юноши) Упражнение с кистевым эспандером. Удерживание гири в висе на прямой руке (5-5с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10-20с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные отжимания).	09.03.2023 14.03.2023	
50	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. (девушки) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук, кисти шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу, б) ноги на скамейках. (юноши) Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегченной гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд, стоя на повышенной опоре.	16.09.2023	

51	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	21.03.2023	
52	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры на выносливость для подготовки выполнения норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	23.03.2023	
53	Прыжок в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног	04.04.2023	
54	Прыжок в длину с разбега Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног	06.04.2023	
55-56	Наклон вперед. Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см).	11.04.2023 13.04.2023	
57-58	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	18.04.2023 20.04.2023	
59	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Техника метания гранаты на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г».	25.04.2023	
60-61	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»	27.04.2023 02.05.2023	
62	Бег на 2 (3) км	04.05.2023	
63-64	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.	11.05.2023 11.05.2023	
65-68	«Мы готовы к ГТО!» Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между иными классами с гандикапом.	16.05.2023 18.05.2023 23.05.2023 25.05.2023	

