

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования и науки Волгоградской области**  
**Тракторозаводское территориальное управление департамента по образованию**  
**администрации Волгограда**  
**МОУ СШ № 18**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании научно-методического совета

**Руководитель НМС**

 Дубовцова Е.В.

Протокол №1 от 26.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Методист по ВР**

 Скачкова Н.В.

Протокол №1 от 27.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

 Богатова Е.А.

Приказ №138 от 28.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по ГТО**

для учащихся 5а,6а классов

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Рассчитана на детей 11-12 лет (первый год обучения)

Срок реализации: 2 года

Общее количество часов: 34 часа

Составитель рабочей программы – Корнилов А.А.  
учитель физической культуры и ОБЗР

Волгоград, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) составлена на основе:

- примерной (авторской программы) В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение» 2020
- учебника Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

**Срок реализации программы – 5 лет**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ГТО)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Лях: Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 8-е. Серия «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение» 2020;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности / Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**Цель и задачи** проведения занятий ГТО в школе -

здоровье, сохранение здоровья, поддержание и формирование учащимися и содействие в его развитии, гармоничное развитие личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне (ГТО)» для 5-9 классов разработана с учетом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Готов к труду и**

**обороне».** Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности,

социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты обучения:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям в спортивном соревновании.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений по средству занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятиями и аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информацией на местах судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качеств универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях

культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### Вобластинравственнойкультуры:

- бережноеотношениексобственномуздоровьюиздоровьюокружающих,проявлениедоброжелательностииотзывчивостиклюдям,имеющимограниченныевозможностиинарушениявсостояниииздоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### Вобласти трудовойкультуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### Вобласти эстетическойкультуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты и позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### Вобласти коммуникативнойкультуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### Вобласти физическойкультуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускникнаучится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержание основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускникполучитвозможностьнаучиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в восстановлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускникнаучится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической

подготовке. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
  - учиться работать по определенному алгоритму.
  - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
  - умение оформлять свои мысли в устной форме
  - слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).

## УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов —

приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

# Содержание программы

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и коррекционная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ГТО – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Готов к труду и обороне

- «Оздоровительная и коррекционная гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и

дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушении осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря

возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойка на голове

руках, кувьрки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

#### **Раздел 4. Двухсторонние игры:**

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игр в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (по очередно видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

### **Раздел 1. Теория**

#### *Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

### **Раздел 2. Готов к труду и обороне (ГТО)**

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Обще развивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
  2. Упражнения на координацию движений
  3. Упражнения на гибкость
  4. Различные виды бега, челночный бег
- Соревнования

#### *Теория.*

Техника безопасности на занятиях

#### *Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые"

старты"

#### Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

##### 1. Программный материал.

| Основная направленность      | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Гимнастика                | - Развитие гибкости:<br>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br>Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2. Легкая атлетика           | - Общеразвивающие упражнения.<br><br>- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. Спортивные игры           | - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.<br>- Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полосу препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.<br>- Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнения в висах и упорах, отжимание.<br>- Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры. |
| 4. Функциональное многоборье | - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом.<br><br>- Развитие быстроты, ловкости, координации: плавание на время<br>- Развитие ловкости, быстроты, координации:<br><br>- Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации. Отжимания с выпрыгиванием (максимально количество раз за 1 мин)<br>- Двойные прыжки на скакалке (максимальное                                                        |

|  |                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <div>количество раз за 1 мин)</div> <div>-Подтягивания на турнике(максимальное количество раз за 1 мин)</div> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>-</p> <p>Максимальныйнаклонвпередизположениясед(по казательизмеряется всантиметрах)</p> <p>Зашагиваниенагимнастическуюскемейку,поочереднока ждойногой.</p> <p>-Выпадыногамивпередивстороны.</p> <p>-Мобилизацияголеностопаугимнастическойстенки.</p> <p>-Поочередныемахиногаминазад.</p> <p>-Наклонвперед.</p> <p>-Отведениегимнастическойпалкизаспину.</p> <p>-Круговыедвижениявлоктевыхсуставах.</p> <p>-Сведениелопаток,прижавшисьспинойкстене.</p> <p>-Воздушныеприседания.</p> <p>-Отжимания.</p> <p>-Прыжки на скакалке.Становаятяга</p> <p>а</p> <p>-Отжимания с выпрыгиваниемМахгирей</p> <p>-Бросокмедбола встену</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.Практическиезанятия.

**Упражнения на развитие физических качеств:** быстроты, силы, выносливости,гибкости,ловкости,координациидвижений, скоростно-силовых.

**Общеразвивающиеупражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнениядлятуловища.Упражнениядляног. Упражнениядлярук,туловищаиног.

**Общеразвивающие упражнения спредметами.** Со скакалкой. С гимнастической палкой.Упражнениястенныммячом.Упражненияснабивныммячом.Упражненияснабивныммячом (вес мячаот 1до 3кг).Упражнениясотягочениями (сгантелями, штангой,гирями).

**Упражнения на гимнастических снарядах** (на канате и шесте, на бревне, на перекладине икольцах,накозлеиконе).

**Акробатическиеупражнения**(кувырки,перевороты,подъемы).

**Легкая атлетика** (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных иискусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления;игрысрасстановкой и собираниемпредметов,переноской груза,спрыжкамии бегом,с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированныеэстафеты.

**Спортивныеигры.**Ознакомлениесосновнымиэлементами техники, тактикииправиламиигрыв баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощеннымправилам.

**Силоваяподготовка.**Упражнениянаспециальныхтренажерах.

#### 1.Освоениетехникипоразличнымвидамспорта.

**Легкая атлетика.** Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м,100м, с преодолениемпрепятствий30-40см;прыжкивдлинуиввысотусразбегаразличнымиспособами;тройнойпрыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча игранатынадальностьивцель; кросс1,5– 2 км.

**Гимнастика.**Опорныепрыжки:прыжки вупорприсев,прыжокбоком;брусья–длядевочек:висна верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор,размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг,повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках,прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, виспрогнувшись,соскок махомназад; переворотбоком, стойканарукахспомощью.

**Баскетбол.** Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левойрукой;бросок мячаодной рукой сместа; двухсторонняяигра

**Волейбол.** Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

**Футбол.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, бросание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

#### 1. Примерные упражнения для развития двигательных

| качеств                      | Содержание                                                                                                                             | Возраст  |          | Свыше14<br>лет |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|
|                              |                                                                                                                                        | 7-10лет  | 11-14лет |                |
| Для развитиясилы             |                                                                                                                                        |          |          |                |
| 1.                           | Общеразвивающиеупражненияспредметами                                                                                                   | +        | +        | +              |
| 2.                           | Упражнениясгантелями                                                                                                                   | 0,5—1 кг | 1-3 кг   | 3—5 кг         |
| 2.                           | Упражнениясгирей16 кг                                                                                                                  | —        | —        | +              |
| 3.                           | Упражнениясоштангойвположениистояилежа)                                                                                                | —        | до 10 кг | +              |
| 4.                           | Удержаниеуглаввисеиупоре                                                                                                               | +        | +        | +              |
| 5.                           | Силовыеупражненияс собственной массой                                                                                                  | +        | +        | +              |
| 6.                           | Упражненияспартнером                                                                                                                   | —        | +        | +              |
| 7.                           | Подвижныеинациональныеигры                                                                                                             | +        | +        | +              |
| Скоростно-силовые            |                                                                                                                                        |          |          |                |
| 1.                           | Прыжкичерезскакалку                                                                                                                    | +        | +        | +              |
| 2.                           | Прыжкинаоднойидвухногах                                                                                                                | +        | +        | +              |
| 3.                           | Многоскоки                                                                                                                             | —        | +        | +              |
| 4.                           | Выпрыгиваниеизприседа                                                                                                                  | —        | +        | +              |
| 5.                           | Тройныеипятерныепрыжки сместа                                                                                                          | —        | +        | +              |
| 6.                           | Бегспартнеромнаспинеиплечах                                                                                                            | —        | —        | +              |
| 7.                           | Метаниенабивныхмячей                                                                                                                   | +        | +        | +              |
| 8.                           | Толканиеядра                                                                                                                           | —        | —        | +              |
| 9.                           | Игровыезаданияпосигналу                                                                                                                | +        | +        | +              |
| 10.                          | Подвижныеи национальныеигры                                                                                                            | +        | +        | +              |
| На общуюисиловуювыносливость |                                                                                                                                        |          |          |                |
| 1.                           | Кросс                                                                                                                                  | +        | +        | +              |
| 2.                           | Прыжки соскакалкой1—3мин                                                                                                               | +        | +        | +              |
| 3.                           | Серийноевыполнение упражненийсумерен-<br>нойинтенснвностью(например,50подскоков<br>+30приседаний втемпе+30<br>подскоков).Повторить 2—3 | —        | +        | +              |

раза

4. Круговая тренировка

—

+

+

5. Спортивные игры

—

+

+

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 6.Серийноевыполнениесиловыхупражнений | — | + | + |
| 7.Виснасогнутых руках                 | + | + | — |
| 8.Удержаниееуглавупореивисе           | + | + | — |

#### **На координациюдвижений**

|                                                                            |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1.Разнонаправленные движения рукамиино+<br>гамиодновременнопоследовательно |   | + | + |
| 2.Жонглирование различными предметами                                      | + | + | + |
| 3.Метаниенаточность                                                        | + | + | + |
| 4.Полосыпрепятствий                                                        | + | + | + |
| 5.Эстафеты                                                                 | + | + | + |
| 6.Подвижныеинациональныеигры                                               | + | + | + |

#### **На гибкость**

|                                                            |   |   |   |
|------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 1.<br>Пружинащие наклоныизразличных исход-<br>ныхположений | + | + | + |
| 2.Поворотыивращения туловищасбольшой+<br>амплитудой        |   | + | + |
| 3.Акробатическиеупражнения                                 | + | — | — |

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

| №<br>п/п | ТЕМА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Количество<br>ч. часов: | Дата проведения |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1        | Правила техники безопасности на занятиях ГТО.<br>Значение легкоатлетических упражнений для человека.<br>Пробегание отрезков до 30 м, 60 м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.                                                                                                                                       | 1                       |                 |
| 2        | Влияние занятий физкультурой на организм. Бегна скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.                                                                                                               | 1                       |                 |
| 3        | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.                                      | 1                       |                 |
| 4        | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                                             | 1                       |                 |
| 5        | Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.                                                                                                                                                                                                                                       | 1                       |                 |
| 6        | Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры метанием мяча.                                                                                                                                   | 1                       |                 |
| 7        | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                                     | 1                       |                 |
| 8        | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                   | 1                       |                 |
| 9        | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000 м. Игра по выбору.                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                       |                 |
| 10       | Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. | 1                       |                 |
| 11       | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.                                                                                                                                                                   | 1                       |                 |
| 12       | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                    | 1                       |                 |
| 13       | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.                                                                                                                                                                                    | 1                       |                 |
| 14       | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.                                                                                                                                                       | 1                       |                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 15 | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, снабивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |
| 16 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |  |
| 18 | Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.                                                                                                                                                                                               | 1 |  |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты                                                                                                                                   | 1 |  |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/игры (футбол). Личная гигиена.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин – на результат. Упражнения на г/стенке, г/скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                              | 1 |  |
| 23 | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание – 30 сек, прыжки с коленасо сменой ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресскадетский – 30 сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.                                                                                                                                                                           | 1 |  |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переносом тяжестей. Игровые эстафеты.                                                                                     | 1 |  |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. Игровые эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |  |
| 26 | Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание руки из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения. | 1 |  |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 27            | Упражнения прикладной гимнастики:<br>Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, наместе и в движении.<br>Прыжки с скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса - на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору. | 1         |  |
| 28            | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить.<br>Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1         |  |
| 29            | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп. Игра                                                                                                                                                                                                                                                      | 1         |  |
| 30            | Гимнастика (общефизической направленности).<br>Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений прыжками, лазанием и перелазанием на г/скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1                                                                                                                           | 1         |  |
| 31            | Гимнастика (прикладной направленности):<br>Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.                                                                      | 1         |  |
| 32            | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений:<br>прохождение полосы препятствий прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком;<br>прыжки наместе и продвижением через г/скамейку;<br>лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.                                                                           | 1         |  |
| 33            | Комплекс упражнений с гантелями, упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         |  |
| 34            | Комплекс силовых упражнений: подтягивание - 30 сек, прыжки с колена с сменой ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс кадетский - 30 сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек.<br>Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.                                                                                                                                                                         | 1         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>34</b> |  |









# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 КЛАСС

| № п/п | ТЕМА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Количество уч. часов: | Дата проведения: |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|
| 1     | Правила техники безопасности на занятиях ГТО. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60 м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.                                                                                                                                            | 1                     |                  |
| 2     | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.                                                                                                             | 1                     |                  |
| 3     | Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.                           | 1                     |                  |
| 4     | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                                            | 1                     |                  |
| 5     | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.                                                                                                                                                                                                            | 1                     |                  |
| 6     | Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.                                                                                                                                | 1                     |                  |
| 7     | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                                    | 1                     |                  |
| 8     | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                  | 1                     |                  |
| 9     | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000 м. Игра по выбору.                                                                                                                                                                                                                                                | 1                     |                  |
| 10    | Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. | 1                     |                  |
| 11    | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.                                                                                                                                                                  | 1                     |                  |
| 12    | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.                                                                                                                                                                   | 1                     |                  |
| 13    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.                                                                                                                                                                                   | 1                     |                  |

|    |                                                                                                                                                                 |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 14 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | 1 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, снабжённых мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |
| 16 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел) в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |
| 18 | Эстафетный бег 4*50 м - на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменением высоты опоры ног. Игра по выбору.                                                                                             | 1 |  |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | 1 |  |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменением высоты опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.                                                                 | 1 |  |
| 23 | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание – 30 сек, прыжки с колена сменой ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс-кадетский – 30 сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. СП./игра по выбору.                                                                                                             | 1 |  |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях с преодолением порогов различной высоты и ширины, по воротам, обегание различных предметов в сочетании с переносом тяжестей. Игровые эстафеты.                 | 1 |  |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. Бег добми н. Игровые эстафеты                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 26 | <p>Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности. Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Контрольные упражнения.</p> | 1 |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 27            | Упражнения прикладной гимнастики:<br>Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении.<br>Прыжки с скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса - на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игровые бору. | 1         |  |
| 28            | Гимнастика (общефизической направленности).<br>Круговая тренировка (8 станций) – оценить.<br>Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1         |  |
| 29            | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп. Игра                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |  |
| 30            | Гимнастика (общефизической направленности).<br>Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений прыжками, лазанием и перелазанием на г/скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1                                                                                                                          | 1         |  |
| 31            | Гимнастика (прикладной направленности):<br>Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игровые бору.                                                                       | 1         |  |
| 32            | Гимнастика (общефизической направленности).<br>Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.                                                                               | 1         |  |
| 33            | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири - 16 кг); противодействию партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.                                                                                                                  | 1         |  |
| 34<br>(+1)    | Комплекс силовых упражнений: подтягивание - 30 сек, прыжки с коленасо сменой ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс кадетский - 30 сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игровые бору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.                                                                                                                                                                             | 1         |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>34</b> |  |



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА:

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха., М.Я.Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение» 2019.
- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
- Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрины др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
- Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрины др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
- Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие/Ю.И.Гришина. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. — 280, [1] с.: ил. — (Высшее образование).
- Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование и контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
- Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА:

### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>
- Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
- Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование и контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)
- Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

- Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
- Сайт МегаТалант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>
- Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
- Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>