**МОУ Кадомская СШ им.С.Я.Батышева**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ВР Директор МОУ Кадомская

СШ им.С.Я. Батышева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Матвеева Н.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Кислякова

Приказ № \_

« 31 » августа 2023 г.

От « 31» августа 2023г.

**Рабочая программа**

**спортивной направленности**

**«Я готовлюсь к ГТО»**

название программы

**(** базовый **уровень)**

Возраст обучающихся: \_\_\_\_\_10-15\_\_\_\_\_\_\_ лет

Срок реализации: \_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_ год

Автор-составитель:

**Васина Н.А.**

**учитель**

**физической**

**культуры**

**р.п. Кадом**

**2023г.**

**Пояснительная записка**

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура».

Цельювнедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы**:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Планируемые результаты**:

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Программа спортивного клуба «Я готовлюсь к ГТО» необходима для проведения занятий с обучающимися 7-11 классов.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Цель:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Категория учащихся:** 5-8 классы

**Сроки обучения:** 35 часов

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов программы | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Форма контроля |
| 1. | Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 11 | 3 | 8 | Беседа |
| 2. | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 3. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 4. | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
|  | **ИТОГО:** | **35** | **6** | **29** |  |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Цель:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Категория учащихся:** 9 класс

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов программы | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Форма контроля |
| 1. | Физические качества, техника безопасности на занятиях. | 10 | 2 | 8 | Беседа |
| 2. | Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 3. | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
| 4. | Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях. | 8 | 1 | 7 | Сдача норматива |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **5** | **29** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Физические качества, техника безопасности на занятиях**

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий

- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются.Правила техники безопасности на занятиях.

**2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;

- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используютсяповторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

1. **Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей*:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся приставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом , проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

**4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по нескольку повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

**Календарно-тематический план 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид конт-роля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1. | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Урок «открытия» нового знания. | Техника безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Знать, что такое ВФСК "ГТО". | 06.09 |  |
| 2. | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с места. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат. | 13.09 |  |
| 3. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с разбега. | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места и подтягивание. | Зачёт. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 |  |
| 4. | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100 м. | 1 | Контрольный. | Бег 60 и 100м. | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 27.09 |  |
| 5. | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность. | 1 | Комбинированный | Метание мяча из разных положений на дальность. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность. | Зачет. | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Спортивные игры по выбору детей. | 04.10 |  |
| 6. | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча весом 150 гр. | 1. | Контроль  ный. | Метание мяча весом 150 гр. на дальность. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Проверка техники метания мяча на дальность. | 11.10 |  |
| 7. | ГТО. Развитие выносливости. | 1. | Комбинированный. | Бег до 1000 м.  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости. | Текущий. | Уметь правильно бегать в равномерном темпе. | 18.10 |  |
| 8. | ГТО.  Тестирование:  1000 м. | 1. | Контроль  ный. | Дистанция 1000 м,  правила проведения соревнования. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000 м,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000 м,  Знать правила проведения соревнований. | 25.10 |  |
| 9. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 01.11 |  |
| 10. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.11 |  |
| 11. | ГТО. Бег на 1500. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 22.11 |  |
| 12. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Висы:  (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;  (Д):наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах., лазать по канату. | 29.11 |  |
| 13. | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1. | Контроль  ный. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачёт. | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. | 06.12 |  |
| 14. | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 13. 12 |  |
| 15. | ГТО. Броски набивного мяча. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 20.12 |  |
| 16. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 27.12 |  |
| 17. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки. | Текущий. | Совершенствовать технику прыжков в высоту. | 10.01 |  |
| 18. | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат. | 17.01 |  |
| 19. | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега.  Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 24.01 |  |
| 20. | ГТО. ТБ Скользящий шаг. | 1. | Комбинированный. | Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий. | ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг. | 31.01 |  |
| 21. | ГТО. Одновременный бесшажный ход. | 1. | Комбинированный. | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. | 07.02 |  |
| 22. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 14.02 |  |
| 23. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 21.02 |  |
| 24. | ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1. | Комбинированный. | Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 28.02 |  |
| 25. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1. | Комбинированный. | Бег с ускорением. Подтягивание и отжимание.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 07.03 |  |
| 26. | ГТО. Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя. П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | 14.03 |  |
| 27. | Опорный прыжок развитие прыгучести. | 1. | Комбинированный. | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок. | 21.03 |  |
| 28. | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1. | Комбинированный. | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.  Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр. | 04.04 |  |
| 29. | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1. | Комбинированный. | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев.  Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  Выполнять технику гимнастических упражнений. | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений. | 11.04 |  |
| 30. | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1. | Комбинированный. | Висы:  махом одной. толчком другой подъём переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  Эстафеты на развитие координации. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  лазать по гимнастической стенке, по канату. | 18.04 |  |
| 31. | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | 25.04 |  |
| 32. | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 500 метров.Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. | 02.05 |  |
| 33. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 16.05 |  |
| 34. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 23.05 |  |
| 35. | ГТО. Бег на 1500м. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 30.05 |  |

**Календарно-тематический план 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид конт-роля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1. | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Урок «открытия» нового знания. | Техника безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Знать, что такое ВФСК "ГТО". | 06.09 |  |
| 2. | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с места. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат. | 13.09 |  |
| 3. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с разбега. | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места и подтягивание. | Зачёт. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 |  |
| 4. | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100 м. | 1 | Контрольный. | Бег 60 и 100м. | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 27.09 |  |
| 5. | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность. | 1 | Комбинированный | Метание мяча из разных положений на дальность. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность. | Зачет. | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Спортивные игры по выбору детей. | 04.10 |  |
| 6. | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча весом 150 гр. | 1. | Контроль  ный. | Метание мяча весом 150 гр. на дальность. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Проверка техники метания мяча на дальность. | 11.10 |  |
| 7. | ГТО. Развитие выносливости. | 1. | Комбинированный. | Бег до 1000 м.  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости. | Текущий. | Уметь правильно бегать в равномерном темпе. | 18.10 |  |
| 8. | ГТО.  Тестирование:  1000 м. | 1. | Контроль  ный. | Дистанция 1000 м,  правила проведения соревнования. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000 м,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000 м,  Знать правила проведения соревнований. | 25.10 |  |
| 9. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 01.11 |  |
| 10. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.11 |  |
| 11. | ГТО. Бег на 1500. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 22.11 |  |
| 12. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Висы:  (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;  (Д):наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах., лазать по канату. | 29.11 |  |
| 13. | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1. | Контроль  ный. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачёт. | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. | 06.12 |  |
| 14. | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 13. 12 |  |
| 15. | ГТО. Броски набивного мяча. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 20.12 |  |
| 16. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 27.12 |  |
| 17. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки. | Текущий. | Совершенствовать технику прыжков в высоту. | 10.01 |  |
| 18. | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат. | 17.01 |  |
| 19. | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега.  Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 24.01 |  |
| 20. | ГТО. ТБ Скользящий шаг. | 1. | Комбинированный. | Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий. | ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг. | 31.01 |  |
| 21. | ГТО. Одновременный бесшажный ход. | 1. | Комбинированный. | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. | 07.02 |  |
| 22. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 14.02 |  |
| 23. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 21.02 |  |
| 24. | ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1. | Комбинированный. | Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 28.02 |  |
| 25. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1. | Комбинированный. | Бег с ускорением. Подтягивание и отжимание.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 07.03 |  |
| 26. | ГТО. Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя. П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | 14.03 |  |
| 27. | Опорный прыжок развитие прыгучести. | 1. | Комбинированный. | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок. | 21.03 |  |
| 28. | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1. | Комбинированный. | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.  Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр. | 04.04 |  |
| 29. | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1. | Комбинированный. | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев.  Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  Выполнять технику гимнастических упражнений. | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений. | 11.04 |  |
| 30. | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1. | Комбинированный. | Висы:  махом одной. толчком другой подъём переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  Эстафеты на развитие координации. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  лазать по гимнастической стенке, по канату. | 18.04 |  |
| 31. | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | 25.04 |  |
| 32. | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 500 метров.Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. | 02.05 |  |
| 33. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 16.05 |  |
| 34. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 23.05 |  |
| 35. | ГТО. Бег на 1500м. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 30.05 |  |

**Календарно-тематический план 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид конт-роля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1. | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Урок «открытия» нового знания. | Техника безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Знать, что такое ВФСК "ГТО". | 06.09 |  |
| 2. | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с места. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат. | 13.09 |  |
| 3. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с разбега. | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места и подтягивание. | Зачёт. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 |  |
| 4. | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100 м. | 1 | Контрольный. | Бег 60 и 100м. | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 27.09 |  |
| 5. | ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. на дальность. | 1 | Комбинированный | Метание мяча из разных положений на дальность. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность. | Зачет. | Совершенствование техники метания мяча на дальность  Спортивные игры по выбору детей. | 04.10 |  |
| 6. | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча весом 150 гр. | 1. | Контроль  ный. | Метание мяча весом 150 гр. на дальность. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Проверка техники метания мяча на дальность. | 11.10 |  |
| 7. | ГТО. Развитие выносливости. | 1. | Комбинированный. | Бег до 1000 м.  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости. | Текущий. | Уметь правильно бегать в равномерном темпе. | 18.10 |  |
| 8. | ГТО.  Тестирование:  1000 м. | 1. | Контроль  ный. | Дистанция 1000 м,  правила проведения соревнования. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000 м,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000 м,  Знать правила проведения соревнований. | 25.10 |  |
| 9. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 01.11 |  |
| 10. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.11 |  |
| 11. | ГТО. Бег на 1500. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 22.11 |  |
| 12. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Висы:  (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;  (Д):наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах., лазать по канату. | 29.11 |  |
| 13. | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1. | Контроль  ный. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачёт. | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. | 06.12 |  |
| 14. | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 13. 12 |  |
| 15. | ГТО. Броски набивного мяча. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 20.12 |  |
| 16. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 27.12 |  |
| 17. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки. | Текущий. | Совершенствовать технику прыжков в высоту. | 10.01 |  |
| 18. | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат. | 17.01 |  |
| 19. | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега.  Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 24.01 |  |
| 20. | ГТО. ТБ Скользящий шаг. | 1. | Комбинированный. | Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий. | ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг. | 31.01 |  |
| 21. | ГТО. Одновременный бесшажный ход. | 1. | Комбинированный. | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. | 07.02 |  |
| 22. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 14.02 |  |
| 23. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 21.02 |  |
| 24. | ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1. | Комбинированный. | Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 28.02 |  |
| 25. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1. | Комбинированный. | Бег с ускорением. Подтягивание и отжимание.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 07.03 |  |
| 26. | ГТО. Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя. П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | 14.03 |  |
| 27. | Опорный прыжок развитие прыгучести. | 1. | Комбинированный. | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок. | 21.03 |  |
| 28. | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1. | Комбинированный. | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.  Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр. | 04.04 |  |
| 29. | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1. | Комбинированный. | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев.  Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  Выполнять технику гимнастических упражнений. | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений. | 11.04 |  |
| 30. | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1. | Комбинированный. | Висы:  махом одной. толчком другой подъём переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  Эстафеты на развитие координации. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  лазать по гимнастической стенке, по канату. | 18.04 |  |
| 31. | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | 25.04 |  |
| 32. | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 500 метров.Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. | 02.05 |  |
| 33. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 16.05 |  |
| 34. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 23.05 |  |
| 35. | ГТО. Бег на 1500м. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 30.05 |  |

**Календарно-тематический план 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид конт-роля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1. | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Урок «открытия» нового знания. | Техника безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Знать, что такое ВФСК "ГТО". | 06.09 |  |
| 2. | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с места. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат. | 13.09 |  |
| 3. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с разбега. | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места и подтягивание. | Зачёт. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 |  |
| 4. | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100 м. | 1 | Контрольный. | Бег 60 и 100м. | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 27.09 |  |
| 5. | ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | 1. | Комбинированный. | Метание из разных положений на дальность. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность. | Зачет. | Совершенствование техники метания гранаты на дальность  Спортивные игры по выбору детей. | 04.10 |  |
| 6. | ГТО. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность. | 1. | Контроль  ный. | Метание гранаты на дальность. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Проверка техники метания гранаты на дальность. | 11.10 |  |
| 7. | ГТО. Развитие выносливости. | 1. | Комбинированный. | Бег до 2000 м.  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости. | Текущий | Уметь правильно бегать в равномерном темпе. | 18.10 |  |
| 8. | ГТО.  Тестирование:  2000 м. | 1. | Контроль  ный. | Дистанция 2000 м,  правила проведения соревнования. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000 м,  Знать правила проведения соревнований. | 25.10 |  |
| 9. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 01.11 |  |
| 10. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.11 |  |
| 11. | ГТО. Бег на 1500. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 22.11 |  |
| 12. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Висы:  (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;  (Д):наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах., лазать по канату. | 29.11 |  |
| 13. | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1. | Контроль  ный. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачёт. | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. | 06.12 |  |
| 14. | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 13. 12 |  |
| 15. | ГТО. Броски набивного мяча. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 20.12 |  |
| 16. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 27.12 |  |
| 17. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки. | Текущий. | Совершенствовать технику прыжков в высоту. | 10.01 |  |
| 18. | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат. | 17.01 |  |
| 19. | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега.  Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 24.01 |  |
| 20. | ГТО. ТБ Скользящий шаг. | 1. | Комбинированный. | Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий. | ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг. | 31.01 |  |
| 21. | ГТО. Одновременный бесшажный ход. | 1. | Комбинированный. | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. | 07.02 |  |
| 22. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 14.02 |  |
| 23. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 21.02 |  |
| 24. | ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1. | Комбинированный. | Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 28.02 |  |
| 25. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1. | Комбинированный. | Бег с ускорением. Подтягивание и отжимание.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 07.03 |  |
| 26. | ГТО. Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя. П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | 14.03 |  |
| 27. | Опорный прыжок развитие прыгучести. | 1. | Комбинированный. | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок. | 21.03 |  |
| 28. | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1. | Комбинированный. | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.  Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр. | 04.04 |  |
| 29. | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1. | Комбинированный. | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев.  Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  Выполнять технику гимнастических упражнений. | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений. | 11.04 |  |
| 30. | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1. | Комбинированный. | Висы:  махом одной. толчком другой подъём переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  Эстафеты на развитие координации. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  лазать по гимнастической стенке, по канату. | 18.04 |  |
| 31. | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | 25.04 |  |
| 32. | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 500 метров.Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. | 02.05 |  |
| 33. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 16.05 |  |
| 34. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 23.05 |  |
| 35. | ГТО. Бег на 1500м. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 30.05 |  |

**Календарно-тематический план 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  урока | Кол-во часов | Тип урока (форма и вид деятельности) | Основные элементы содержания программы | Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС) | Вид конт-роля, измерители | Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Дата проведения | |
| планируемая | фактическая |
| 1. | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Урок «открытия» нового знания. | Техника безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Знать, что такое ВФСК "ГТО". | 06.09 |  |
| 2. | Тестирование: прыжок в длину с места. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с места. | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат. | 13.09 |  |
| 3. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в длину с разбега. | *Коммуникативные*:  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  выполнять прыжок в длину с места и подтягивание. | Зачёт. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 20.09 |  |
| 4. | ГТО. Тестирование:  Бег 60 и 100 м. | 1 | Контрольный. | Бег 60 и 100м. | *Коммуникативные*:  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Зачет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 27.09 |  |
| 5. | ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | 1. | Комбинированный. | Метание из разных положений на дальность. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные*:  правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность. | Зачет. | Совершенствование техники метания гранаты на дальность  Спортивные игры по выбору детей. | 04.10 |  |
| 6. | ГТО. Проверка навыка выполнения метания гранаты на дальность. | 1. | Контроль  ный. | Метание гранаты на дальность. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.  *Регулятивные:*  осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Проверка техники метания гранаты на дальность. | 11.10 |  |
| 7. | ГТО. Развитие выносливости. | 1. | Комбинированный. | Бег до 2000 м.  Силовые упражнения и упражнения на выносливость  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные*:  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  техника выполнения упражнений на развитие выносливости. | Текущий | Уметь правильно бегать в равномерном темпе. | 18.10 |  |
| 8. | ГТО.  Тестирование:  2000 м. | 1. | Контроль  ный. | Дистанция 2000 м,  правила проведения соревнования. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м,  Изучение правил соревнований при проведении кросса.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000 м,  Знать правила проведения соревнований. | 25.10 |  |
| 9. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 01.11 |  |
| 10. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км.  ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.11 |  |
| 11. | ГТО. Бег на 1500. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 22.11 |  |
| 12. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Висы:  (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;  (Д):наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*: выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  подтягивания в висах., лазать по канату. | 29.11 |  |
| 13. | ГТО. Тестирование:  Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1. | Контроль  ный. | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачёт. | Уметь  выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость. | 06.12 |  |
| 14. | ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.  Бег с ускорением  Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 13. 12 |  |
| 15. | ГТО. Броски набивного мяча. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 20.12 |  |
| 16. | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1. | Комбинированный. | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель». | *Коммуникативные*: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные*: бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Текущий. | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель». | 27.12 |  |
| 17. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. | 1. | Комбинированный. | Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту .  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные*:  выполнять легкоатлетические прыжки. | Текущий. | Совершенствовать технику прыжков в высоту. | 10.01 |  |
| 18. | ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.  Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.  Спортивные игры по выбору детей. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.  *Познавательные*:  проходить тестирование. | Зачет. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат. | 17.01 |  |
| 19. | **Тестирование –** прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием». | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега.  Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 24.01 |  |
| 20. | ГТО. ТБ Скользящий шаг. | 1. | Комбинированный. | Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий. | ТБ. Уметь выполнять скользящий шаг. | 31.01 |  |
| 21. | ГТО. Одновременный бесшажный ход. | 1. | Комбинированный. | Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. | 07.02 |  |
| 22. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 14.02 |  |
| 23. | ГТО. Спуски, подъемы, торможение. | 1. | Комбинированный. | Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 21.02 |  |
| 24. | ГТО. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1. | Комбинированный. | Построение на лыжах. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. | 28.02 |  |
| 25. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1. | Комбинированный. | Бег с ускорением. Подтягивание и отжимание.  П/ игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания). | 07.03 |  |
| 26. | ГТО. Наклон вперед из положения стоя. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Наклон вперед из положения стоя. П/игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | 14.03 |  |
| 27. | Опорный прыжок развитие прыгучести. | 1. | Комбинированный. | Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину.  Эстафеты на развитие прыгучести. | *Коммуникативные*: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные*:  осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок. | 21.03 |  |
| 28. | Опорный прыжок и развитие гибкости. | 1. | Комбинированный. | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений.  Опорный прыжок:  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину  Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой. | *Коммуникативные*: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные*:  адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные*:  техника выполнения опорных прыжков. | Текущий | Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать историю Олимпийских игр. | 04.04 |  |
| 29. | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1. | Комбинированный. | Р/гимнастика.  Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев.  Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем. | *Коммуникативные*:  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные*:  Выполнять технику гимнастических упражнений. | Текущий | Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений. | 11.04 |  |
| 30. | ГТ0 . Висы и развитие координации. | 1. | Комбинированный. | Висы:  махом одной. толчком другой подъём переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев: из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  Эстафеты на развитие координации. | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные*:  осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные*:  техника выполнения висов. | Текущий | Уметь выполнять висы и упоры,  лазать по гимнастической стенке, по канату. | 18.04 |  |
| 31. | ГТО.  **Тестирование-** челночный бег 3х10 м. | 1. | Контрольный. | Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: : проходить тестирование. | Контроль двигательных качеств. | Выполнять челночный бег:  Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. | 25.04 |  |
| 32. | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 500 метров.Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы. | *Коммуникативные*: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные*: иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт. | Текущий. | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров. | 02.05 |  |
| 33. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры.  Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 16.05 |  |
| 34. | ГТО. Кроссовый бег. | 1. | Комбинированный. | Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку.  П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО. | Текущий. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 23.05 |  |
| 35. | ГТО. Бег на 1500м. | 1. | Комбинированный. | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы.  Подвижные игры. | *Коммуникативные*: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные*: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные*: выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО | Текущий. | Уметь бегать дистанцию 1500 м. | 30.05 |  |

**Приложение**

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**II. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 8 до 9 лет).**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Наименование испытания (теста)** | **Нормативы** | | | | | | **Физические качества, прикладные навыки и умения** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | | | | | |
| **Бронзовы й знак отличия** | **Серебряны й знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовы й знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличи я** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,5 | 5,9 | 7,3 | 6,6 | 6,1 | **Скоростные возможности** |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7:21 | 6:30 | 5:12 | 7:45 | 6:55 | 5:55 | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 11:25 | 9:20 | 7:55 | 12:45 | 10:05 | 8:18 |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9:15 | 6:55 | 5:55 | 9:44 | 7:20 | 6:23 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 4 | 5 | - | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 10 | 16 | 4 | 7 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу (количество раз) | 5 | 11 | 18 | 4 | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 | 103 | 117 | 137 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 25 | 37 | 17 | 22 | 32 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | **Координационные способности** |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 | 10,8 | 10,2 | 9,4 |
| 7 | Плавание на 25 м (мин, с) | 3:05 | 2:36 | 2:27 | 3:05 | 2:36 | 2:27 | **Прикладные навыки** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных  навыков | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Минимальный объем различных видов двигательной деятельности** | | |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Время и количество занятий** | **Сумма времени двигательной активности** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 15 мин 6 дней в неделю | 90 |
| 2 | Образовательная деятельность по предмету  «Физическая культура» | 45 мин 3 дня в неделю | 135 |
| 3 | Физкультминутки и динамические паузы | 8 мин 5 дней в неделю | 40 |
| 4 | Игровая и соревновательная деятельность на перемене | 10 мин 5 дней в неделю | 50 |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 45 мин 2 занятия в неделю | 90 |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 60 мин | 120 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | | |

**III. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 10 до 11 лет).**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания (теста)** | **Нормативы** | | | | | | **Физические качества, прикладные навыки и умения** | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | | | | | |
| **Бронзовы й знак отличия** | **Серебряны й знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовы й знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | | **Скоростные возможности** |
| 2 | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 | |
| Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | 19:25 | 17:10 | 14:45 | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество  раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи – | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 | | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | **Координационные способности** |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз  за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | **Прикладные навыки** |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных  навыков | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Минимальный объем различных видов двигательной деятельности** | | |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Время и количество занятий** | **Сумма времени двигательной активности** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 15 мин 6 дней в неделю | 90 |
| 2 | Образовательная деятельность по предмету  «Физическая культура» | 45 мин 3 дня в неделю | 135 |
| 3 | Физкультминутки и динамические паузы | 8 мин 5 дней неделю | 40 |
| 4 | Игровая и соревновательная деятельность на перемене | 10 мин 5 дней в неделю | 50 |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 45 мин 2 занятия в неделю | 90 |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 60 мин | 120 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов | | | |

**Приложение**

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**IV. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 12 до 13 лет).**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания (теста)** | **Нормативы** | | | | | | | | **Физические качества, прикладные навыки и умения** |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **Уровень сложности** | | | | | | | |
| **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | | **Золотой знак отличия** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | | 6,1 | 5,7 | 5,2 | | **Скоростные возможности** |
| Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | | 11,5 | 10,7 | 9,9 | |
| 2 | Бег на 1500 м (мин, с) | 8:30 | 7:55 | 6:40 | | 9:10 | 8:15 | 7:03 | | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14:30 | 13:35 | 12:15 | | 15:20 | 14:20 | 13:10 | |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной  местности) (мин, с) | 18:55 | 17:05 | 15:45 | | 21:30 | 19:40 | 17:15 | |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | | - | - | - | | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90  см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | | 8 | 12 | 18 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | | 6 | 9 | 15 | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | | +4 | +6 | +13 | | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 | **Координационные способности** |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за  1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 |
|  | Метание мяча | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 | **Прикладные навыки** |
|  | весом 150 г (м) |
|  | Плавание на 50 м | 1:33 | 1:18 | 58,0 | 1:38 | 1:23 | 1:03 |
|  | (мин, с) |
|  | Стрельба из |  |  |  |  |  |  |
|  | положения сидя |  |  |  |  |  |  |
|  | с опорой локтей о |  |  |  |  |  |  |
|  | стол и с упора для |  |  |  |  |  |  |
|  | винтовки,  дистанция 10 м из | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 |
|  | пневматической |  |  |  |  |  |  |
|  | винтовки с |  |  |  |  |  |  |
|  | открытым |  |  |  |  |  |  |
| 7 | прицелом (очки) |  |  |  |  |  |  |
| или из |  |  |  |  |  |  |
|  | пневматической |  |  |  |  |  |  |
|  | винтовки с |  |  |  |  |  |  |
|  | диоптрическим | 11 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 |
|  | прицелом либо |  |  |  |  |  |  |
|  | «электронного |  |  |  |  |  |  |
|  | оружия» (очки) |  |  |  |  |  |  |
|  | Туристский поход |  |  |  |  |  |  |
|  | с проверкой |  |  |  |  |  |  |
|  | туристских |  |  |  |  |  |  |
|  | навыков  протяженностью | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
|  | не менее 5 км |  |  |  |  |  |  |
|  | (количество |  |  |  |  |  |  |
|  | навыков) |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Участники тестирования** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Уровень сложности** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** | **Бронзовый знак отличия** | **Серебряный знак отличия** | **Золотой знак отличия** |
| Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Минимальный объем различных видов двигательной деятельности** | | | |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Время и количество занятий** | **Сумма времени двигательной активности**  **(мин)** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 20 мин 6 дней в неделю | 120 |
| 2 | Образовательная деятельность по предмету  «Физическая культура» | 45 мин 3 дня в неделю | 135 |
| 3 | Физкультминутки и динамические паузы | 8 мин 5 дней в неделю | 40 |
| 4 | Игровая и соревновательная деятельность на перемене | 10 мин 5 дней в неделю | 50 |
| 5 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях | 45 мин 2 занятия в неделю | 90 |
| 6 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях | Выходные дни по 80 мин | 160 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов | | | |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Для проведения занятий по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровнего обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
4. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
5. ФГОС нового поколения.
6. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.
7. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»