Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

г. Южи Ивановской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. на заседании Педагогического совета Протокол №1 | **Согласовано** «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. Зам.дир.по ВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Гарина  | **Утверждаю:** Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Б.Паничева |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**основного общего образования**

**«Готовы к ГТО»**

**для 6 класса**

 **Составитель:**

 **Кособрюхова Лариса Анатольевна,**

 **учитель физической культуры**

 **Год составления программы – 2018 год**

 **Срок реализации рабочей программы – 1 год**

 **Срок действия программы – 1 год**

г. Южа

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Готовы к ГТО» в 6 классе составлена на основе следующих документов:

* Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
* Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
* Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
* Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор МатвеевА.П., Москва, «Просвещение» 2014г).

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими дейст­виями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здо­рового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоя­тельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание личности, соблю­дение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* спортивная подготовка к соревнованиям.

**Общая характеристика предмета**

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.  Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Климатические условия нашей местности позволяют заниматься лыжной подготовкой. Отсутствие бассейна – плаванием. В программу были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления.

**Место учебного предмета**

Согласно годовому календарному плану МБОУСОШ № 3 г. Южи Ивановской области освоение программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Готовы к ГТО» в классе отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопарного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Учебно-методический комплект.
2. Программа общеобразовательных учреждений среднего звена 2017г
3. Физкультурный спортивный комплекс ГТО
4. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. ДРОФА, 2007г.
5. А.П. Матвеев,«Физическая культура»-6-7 класс. Издательство: Москва «Просвещение» 2015г.
6. Журнал «Физическая культура в школе».2014г.
7. Основная литература для  учителя
8. Стандарт  начального общего образования по физической культуре
9. А.П. Матвеев,«Физическая культура»-6-7 класс. Издательство: Москва «Просвещение» 2015г.

**Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**

*Материально-техническое обеспечение.*

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м)

Кегли

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Сетка волейбольная

*Система оценки.*

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний :

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье

стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) ыполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.7

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.8 Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или налюбом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина 10 пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10 км, VI ступени комплекса - 15 км. В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любо ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек

**Содержание учебного предмета**

*Модуль 1. Основы знаний 7 часов*

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

*Модуль 2. Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» 10 часов*

Легкая атлетика:

Бег 30м, 60 м.

Бег 1000, 1500, 2000м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

Сгибание и разгибание туловища

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.

*Модуль 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность 12 часов*

«Веселые старты»

Бадминтон, дартс

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

*Модуль 4. Туристический поход 5 часов*

Основные виды передвижений.

Преодоление препятствий.

Благоустройство лагеря.

*Всего: 34 часа*

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата, план | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Теоретическая частьзанятия /формаорганизации деятельности | Практическая частьзанятия /формаорганизациидеятельности |
| 1 | 16.09 | Цели, задачи, содержание ВФСК ГТО | 1 | беседа, презентация | Заполнение дневника самоконтроля«Режим дня» |
| 2 | 23.09 | совершенствовать технику бега на короткие дистанции. | 1 |  Основы знаний: «основы правильной техники.»Презентация. | тренировка |
| 3 | 30.09 | Игра Бадминтон | 1 | Правила игрыпоказ | Эстафеты, игры в парах. |
| 4 | 07.10 | Спортивные игрыфутбол | 1 | Основы знаний: «Мини-футбол»Презентации учеников. | Эстафеты и игры с элементами футбола.Командная игра. |
| 5 | 14.10 | Туризм в школе.Силовая подготовка. | 1 | Основы знаний: Законы спортивного благополучия. Мозговой штурм. | тренировка |
| 6 | 21.10 | Техника бега на длинные дистанции | 1 | Основы знаний: «Основы техники бега на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции». | тренировка |
| 7 | 28.10 | История ГТО в школе. | 1 | Лекция-презентация: «ГТО в МБОУСОШ №3»Проект «Зачем нужен ВФСК ГТО» |  |
| 8 | 11.11 | Упражнения с мячом | 1 | Техника безопасности во время игр с мячом. | Эстафеты, игры с элементами спортивных игр. |
| 9 | 18.11 | Контроль скоростных качеств. | 1 | Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге». | Тестирование |
| 10 | 25.11 | Челночный бег. | 1 | Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы челночного бега». | тестирование |
| 11 | 02.12 | ГТО в России | 1 | Просмотр видеоролика: «ГТО в России»Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.ГТО, как инструментарий здорового образа жизни. |  |
| 12 | 09.12 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Основы знаний: «Что такое - скипинг» | Урок-соревнование. Прыжки через скакалку разными способами. |
| 13 | 16.12 | Упражнения с мячом и без мяча. | 1 | Познакомить с правилами игры уличного баскетбола. | Эстафеты с мячом. Двусторонняя игра. |
| 14 | 23.12 | Общая физическая подготовка: длительная ходьба. | 1 | Основы знаний: «основы техники пешего туризма». | Пеший поход. |
| 15 | 13.01 | Прыжки с места. | 1 | Основы техники. Беседа. | Круговая тренировка. |
| 16 | 20.01 | Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств. | 1 | Основы техники. Беседа. | Круговая тренировка. |
| 17 | 27.01 | Пионербол. | 1 | Правила игры «Пионербол» | Соревнования по пионерболу. |
| 18 | 03.02 | История возрождения ГТО | 1 | Лекция –презентация. Выступление спортсменов-обладателей знаками ГТО. |  |
| 19 | 10.02 | Дартс – правила игры | 1 | Правила игры в Дартс. Презентация. | Мини-соревнование.Метание в цель. |
| 20. | 17.02 | Спортивные игрыОсновы правильной техники основных упражнений стрит-бола. | 1 | Повторить правила уличного баскетбола | Двухсторонняя игра. |
| 21 | 24.02 | Полоса препятствий. | 1 | Беседа: «основные виды передвижения в усложненных условиях» | Прохождение полосы препятствий. |
| 22 | 03.03 |  Метание малого мяча. | 1 | Основы знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета» Беседа, показ. | Тестирование. |
| 23 | 10.03 | Спортивные эстафеты.. | 1 |  | Соревнование среди команд класса. |
| 24 | 17.03 | Учебные нормативы комплекса ГТО  | 1 | Лекция: «Учебные нормативы комплекса ГТО»Заполнения дневника самоконтроля. |  |
| 25 | 24.03 | Спортивные игрыМини-футбол. | 1 |  | Соревнования по мини-футболу. |
| 26 | 07.04 | Спортивное многоборье. | 1 | Правила соревнований.Текущий контроль.  |  Тестирование видов спортивного многоборья.  |
| 27 | 14.04 | Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости. | 1 | Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000м». Задания по карточкам. | Бег 1000м с учетом времени. |
| 28 | 21.04 | Олимпийское движение. | 1 | Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта».Викторина «Знатоки спорта» |  |
| 29 | 28.04 | Спортивные игры.Мини-футбол. | 1 | Повторение правил игры в мини-футбол. Опрос. | Соревнования. |
| 30 | 05.05 | Организация бытовых условий в туристическом лагере. | 1 | Основы знаний: бытовые условия и правила гигиены в туристическом лагере.  | Практикум по организации бытовых условий. |
| 31 | 12.05 | Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений. | 1 | Основы знаний: «Правила выполнения испытаний ГТО в беге, прыжках и метании». | Урок-соревнование. |
| 32 | 19.05 | Спортивные игры. Мини-футбол. | 1 | Правила игры.Практика судейства. | Соревнования по мини-футболу. |
| 33 | 26.05 | Основы знаний. | 1 | Основы знаний: «Олимпийское движение» и «ВФСК ГТО». | Участие в агитационной акции: «Мы за ГТО!» |
| 34 | 31.05 | Самоанализ физической подготовки. | 1 | Подвести итоги участия в ВФСК ГТО. «Беседа за круглым столом» |  |