

Утверждаю  
Директор МОУ «Большепаратская  
средняя общеобразовательная школа»  
В.Ф.Гордеева  
« 04 » \_\_\_\_\_ 2021



**Рабочая программа по внеурочной  
деятельности  
«Общефизическая подготовка (ОФП)  
для 5-6 кл.»**

Руководитель: Ляманкин Г.В.,  
учитель физкультуры

## Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе нормативно-правовой базы:

- ФГОС ООО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897) (в ред. от 31.12.2015 г.).
- Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО). (Приказ директора МОУ «Большепаратская СОШ» № 33-О от 26.08.2019 г.).
- Учебного плана МОУ «Большепаратская СОШ» на 2021- 2022учебный год
- Годового календарного графика МОУ «Большепаратская СОШ» на 2021-2022 учебный год
- Плана внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов на 2021-2022 учебный год
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности учащихся 5- 9 классов. (Приказ директора МОУ «Большепаратская СОШ» № 9/2 – О от 25.04.21).
- Государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России №542 от 19 июня 2017 года).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе методических пособий:

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2015. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.- (Работаем по новым стандартам).

3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов Г.А Колодницкий.- М.: Просвещение, 2013.-112 с.- (Работаем по новым стандартам).

4. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014 г..

5. Учебное пособие: Внеурочная деятельность. «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018 г.

6. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва.

Данная программа предназначена для учащихся 5-6 класса (в возрасте 12-13 лет). Она реализуется в форме секции.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно- нравственное развитие и воспитание школьника, а уже

потом — на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий (в расчёте 2 часа в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, сборы, слёты, соревнования, фестивали, походы и т.д.).

Проведение занятий по общефизической подготовке (ОФП) ориентированы на физическое совершенствование учащихся и включают в себя средства общей физической и технической подготовки из видов спорта: спортивных игр (баскетбол, волейбол), лыжных гонок, гимнастики и легкой атлетики. Овладение содержанием программы на основе видов спорта направлено на развитие физических качеств, последовательное и постепенное расширение теоретических и практических знаний, на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющих выполнить нормы и требования ВФСК «ГТО» а также осуществлять самостоятельную организаторскую деятельность в проведении различных мероприятий и соревнований.

### **Цели и задачи программы внеурочной деятельности по «ОФП»**

#### **Цели:**

-способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

-способствовать развитию позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям современного российского общества;

-способствовать приобретению обучающимися нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

В процессе реализации настоящей программы будут решаться следующие задачи:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- оказание помощи школьникам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

#### **Принципы и особенности содержания программы:**

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности основывается на принципах:

**-природосообразности** основывается на взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;

**- культуросообразности** основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры, и строиться в соответствии с ценностями национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

**- коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах, дают опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, и создают условия для самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации;

**- биологичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта;

**- патриотической направленности** предполагает использование образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отечеству; собственных действий школьника по отношению к Отечеству;

**-проектности** предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике замысел — реализация — рефлексия;

**-поддержки самоопределения** предполагает приобретение школьниками опыта самоопределения в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

## **Технологии, формы и методы организации внеурочной деятельности**

### ***Используемые технологии***

- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)
- Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

### ***Используемые при реализации рабочей программы формы и методы.***

**Формы организации работы:** фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

**Общепедагогические методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;

- практический.

*Специфические методы* физического воспитания, с помощью которых решаются задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств:

- методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой);

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод

### **Режим работы:**

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 68 часов в год и реализуется в течение 34 учебных недель. Двухчасовое занятие проводится один раз в неделю.

### **Раздел II.**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

#### ***1. Результаты первого уровня***

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах организации досуга других людей, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

#### ***2. Результаты второго уровня***

-развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

#### ***3.Результаты третьего уровня***

-приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

*Первая группа эффектов — социокультурная идентичность* — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

*Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции* — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов

коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими, маркетинговыми др.) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей, привлечение инвесторов и т. д.).

*Третья группа* — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате внеурочной деятельности учащиеся научатся:

- выполнять требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, правильного выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий;
- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе занятий физической подготовкой;
- выполнять физические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- демонстрировать знания правил игры баскетбол, волейбол, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта.

## **Планируемые личностные результаты**

*Личностные результаты, формируемые в ходе внеурочной деятельности, отражают:*

- воспитание патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе спортивно-оздоровительной деятельности;
- развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к

физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

*(регулятивные, познавательные, коммуникативные)*

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

*Обучающийся сможет:*

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

*Обучающийся сможет:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Обучающийся сможет:*

- организовывать 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;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

### **Раздел III.**

### **Содержание разделов и тем курса внеурочной деятельности**

Содержание тем	Учебный материал
<b>Спортивная игра « Баскетбол»</b>	

Основы знаний	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
<b>Техническая подготовка</b>	
Передвижения и остановки без мяча	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).
Ловля мяча.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча ( в прыжке)
Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.
Ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением направления движения.
Отбор мяча. Финты	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча.
Броски мяча	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.
Тактика игры	Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите.
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Двухсторонняя учебная игра. Игра в баскетбол 4 на 4. Подвижные игры: «10 передач», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей». Игры с броском мяча в кольцо. Эстафета с ведением и передачей мяча.
<b>Физическая подготовка</b>	
Развитие скоростных способностей.	Упражнения для тренировки двигательной реакции. Упражнения для быстроты одиночного движения. Упражнения для быстроты перемещения, торможения. Упражнения для скоростной выносливости.
Развитие силовых скоростно-силовых способностей.	Упражнения для развития собственно силовых способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения с внешним отягощением. Упражнения с использованием вспомогательного оборудования. Прыжковые упражнения с баскетбольным мячом.
Развитие координационных способностей.	Упражнения для развития способности к ориентированию в пространстве. Упражнения для развития к перестраиванию двигательных действий.
Развитие выносливости.	Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости.
Развитие гибкости.	Динамические активные и пассивные упражнения. Статические упражнения

<b>Спортивная игра «Волейбол»</b>	
Основы знаний	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Терминология в волейболе. Правила соревнований по волейболу. Жесты судей
<b>Техническая подготовка</b>	
Стойка игрока и перемещения.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановка, повороты)
Передачи мяча. Прием мяча	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками
Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча.
Атакующие удары.	Прямой нападающий удар.
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков» Игры с передачами мяча: «Художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передача в движении», «свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку», Лапта волейболистов». Эстафеты с передачами: «Передал – садись», «одна верхняя передача», «Верхняя и нижняя передача» Игры с передачами мяча через сетку: «Летающий мяч», эстафета «Мяч над сеткой». Игры с подачами мяча: «Сумей принять», «Снайперы».
<b>Физическая подготовка</b>	
Развитие скоростных способностей	Упражнения на реакцию на движущий объект Упражнения на быстроту одиночного движения Упражнения на быстроту перемещения
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря. Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры
Развитие координационных способностей	Упражнения на развитие способности к ориентированию в пространстве. Упражнения на развитие способности к быстрому перестраиванию своих двигательных действий.
Развитие выносливости	Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости
Развитие гибкости	Динамические активные и пассивные упражнения. Статические упражнения
<b>«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»</b>	
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	
Бег на 60 м.	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).
Бег на 1,5 (2) км	Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд. /мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития с мышц рук.
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, поставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгиб и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.
Прыжок в длину с разбега.	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1 —1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, распложенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Прыжок в длину с махом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.
Метание мяча 150 г на дальность.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом

	«прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.
Бег на лыжах.	Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».
<b>Спортивные мероприятия</b>	
Технология организации и проведения спортивных мероприятий в школе	Организация и проведение спортивных мероприятий в форме соревнований и праздников, запланированных на учебный год в соответствии с календарным планом школьного спортивного клуба. Внутришкольных соревнований: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.
Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования)	Учебные соревнования для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО
Физкультурно-оздоровительные мероприятия (праздники, фестивали и т.д.)	Спортивные праздники: «Родители, дети, учителя - большая школьная семья», «Физкульт! Ура!», «Вперед девчата!», «От знака ГТО к олимпийской медали».
Туристические походы	Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

## Раздел IV. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>1</b>	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Передвижения и остановки без мяча	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1
<b>2</b>	Терминология в баскетболе. Передвижения и остановки без мяча.	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>3</b>	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Ловля мяча.	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком.	1
<b>4</b>	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Развитие скоростных способностей.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Упражнения для быстроты перемещения, торможения. Упражнения для скоростной выносливости. Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>5</b>	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Развитие скоростных способностей.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Упражнения для быстроты перемещения, торможения. Упражнения для скоростной выносливости. Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>6</b>	Ловля мяча. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Упражнения для развития собственно силовых способностей. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Игра в	1

		баскетбол 4 на 4.	
<b>7</b>	Передача мяча. Развитие координационных способностей.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Упражнения для развития способности к ориентированию в пространстве. Упражнения для развития к перестраиванию двигательных действий. Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>8</b>	Передача мяча. Ведение мяча.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1
<b>9</b>	Ведение мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры: «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>10</b>	Ведение мяча. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей.	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением направления движения. Упражнения с внешним отягощением. Упражнения с использованием вспомогательного оборудования.	1
<b>11</b>	Отбор мяча. Финты. Развитие координационных способностей.	Вырывание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча. Упражнения для развития способности к ориентированию в пространстве. Упражнения для развития к перестраиванию двигательных действий. Подвижные игры: «10 передач», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель».	1
<b>12</b>	Отбор мяча. Финты. Развитие выносливости.	Вырывание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча. Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости.	1
<b>13</b>	Отбор мяча. Финты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Вырывание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча. Подвижные игры: «10 передач», «борьба за мяч», «мяч ловцу»,	1

		«метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Двухсторонняя учебная игра.	
<b>14</b>	Броски мяча. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей.	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места. Упражнения с использованием вспомогательного оборудования. Прыжковые упражнения с баскетбольным мячом.	1
<b>15</b>	Броски мяча. Игры на закрепление технических приемов.	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «попади в кольцо». Игры с броском мяча в кольцо Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>16</b>	Броски мяча. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов.	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей». Игры с броском мяча в кольцо.	1
<b>17</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей». Игры с броском мяча в кольцо. Эстафета с ведением и передачей мяча.	1
<b>18</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Подвижные игры с тактическими действиями «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей». Игры с броском мяча в кольцо. Эстафета с ведением и передачей мяча.	1
<b>19</b>	Тактика игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Эстафета с ведением и передачей мяча. Двухсторонняя учебная	1

		игра.	
<b>20</b>	Тактика игры. Развитие выносливости.	Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Двухсторонняя учебная игра.	1
<b>21</b>	Технология организации и проведения спортивных мероприятий в школе	Организация и проведение спортивных соревнований в соответствии с календарным планом	1
<b>22</b>	Учебные соревнования для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков.	Соревнования по баскетболу	1
<b>23</b>	Основы знаний. Подвижные игры и эстафеты	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки»	1
<b>24</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры и эстафеты	Прыжок в длину с махом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки»	1
<b>25</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры и эстафеты	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки»	1
<b>26</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижные игры и эстафеты	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, поставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгиб и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.	1

<b>27</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Бег на лыжах	Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.	1
<b>28</b>	Бег на лыжах. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.	1
<b>29</b>	Бег на лыжах. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м Наклоны вперед положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	1
<b>30</b>	Бег на лыжах. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием». Наклоны вперед положения сидя, ноги прямые, в руках	1

		гимнастическая палка.	
<b>31</b>	Бег на лыжах. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м Наклоны вперед положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	1
<b>32</b>	Бег на лыжах. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием». Наклоны вперед положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	1
<b>33</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования). Соревнования по лыжным гонкам	Учебные соревнования для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО Соревнования по лыжным гонкам	1
<b>34</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования). Соревнования по лыжным гонкам	Учебные соревнования для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО Соревнования по лыжным гонкам	1
<b>35</b>	Основы знаний. Правила соревнований по волейболу.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Терминология в волейболе. Правила соревнований по волейболу. Жесты судей. Стойки и перемещения. Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	1
<b>36</b>	Стойка игрока и перемещения. Развитие скоростных способностей.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановка, повороты).	1

		Упражнения на реакцию на движущий объект Упражнения на быстроту одиночного движения Упражнения на быстроту перемещения	
<b>37</b>	Развитие скоростных способностей. Стойка игрока и перемещения.	Упражнения на реакцию на движущий объект Упражнения на быстроту одиночного движения Упражнения на быстроту перемещения	1
<b>38</b>	Передачи мяча. Прием мяча. Развитие выносливости	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости	1
<b>39</b>	Передачи мяча. Прием мяча. Развитие выносливости	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Упражнения для развития игровой выносливости. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Игра по правилам	1
<b>40</b>	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (праздники, фестивали и т.д.)	Спортивный праздник: «От знака ГТО к олимпийской медали».	1
<b>41</b>	Подача мяча. Развитие координационных способностей	Составление плана занятий физической подготовкой. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса Нижняя прямая подача мяча	1
<b>42</b>	Подача мяча. Развитие координационных способностей	Нижняя прямая подача мяча. Упражнения на развитие способности к ориентированию в пространстве. Упражнения на развитие способности к быстрому перестраиванию своих двигательных действий. Игра по правилам	1
<b>43</b>	Подача мяча. Развитие координационных способностей.	Упражнения на развитие способности к ориентированию в пространстве. Упражнения на развитие способности к быстрому перестраиванию своих двигательных действий. Челночный бег 3 по 10 Нижняя прямая подача мяча.	1
<b>44</b>	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (праздники, фестивали и	Спортивные праздники: «Физкульт! Ура!»	1

	т.д.)		
<b>45</b>	Атакующие удары. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря. Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры	1
<b>46</b>	Атакующие удары. Развитие скоростно-силовых способностей	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря. Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры Игра по правилам	1
<b>47</b>	Атакующие удары. Развитие скоростно-силовых способностей	Прямой нападающий удар. Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря	1
<b>48</b>	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (праздники, фестивали и т.д.)	Спортивные праздники: «Вперед девчата!»	1
<b>49</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Игры с передачами мяча «Художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «Лапта Волейболистов» Игра по правилам.	1
<b>50</b>	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Эстафеты с передачами: «Передал – садись», «одна верхняя передача», «Верхняя и нижняя передача» Игры с передачами мяча через сетку: «Летящий мяч», эстафета «Мяч над сеткой». Игры с подачами мяча: «Сумей принять», «Снайперы».	1
<b>51</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков» Игры с передачами мяча: «Художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передача в движении»	1
<b>52</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырками». Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков» Игры с передачами мяча: «Художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передача в движении»	1

<b>53</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования)	Соревнования по волейболу	1
<b>54</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования)	Соревнования по волейболу	1
<b>55</b>	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (праздники, фестивали и т.д.)	Спортивные праздники: «Родители, дети, учителя - большая школьная семья».	1
<b>56</b>	Подвижные игры и эстафеты. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Встречная эстафета» Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. (д) Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лежа хватом сверху.	1
<b>57</b>	Подвижные игры и эстафеты. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Встречная эстафета» Упражнения с гантелями для развития с мышц рук. Подтягивание из на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. (Д) Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лежа хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	1
<b>58</b>	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м). (м)Подтягивание из на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. (Д) Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых	1

		руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	
<b>59</b>	Бег на 60 м. Прыжок в длину с разбега.	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, распложенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики)	1
<b>60</b>	Бег на 60 м. Прыжок в длину с разбега.	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания.	1
<b>61</b>	Бег на 60 м. Прыжок в длину с разбега.	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на	1

		<p>время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, распложенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>	
<b>62</b>	Бег на 60 м. Метание мяча 150 г на дальность.	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, распложенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.	1
<b>63</b>	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г на дальность.	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установлена на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжок в длину с разбега 8—10 шагов на результат.	1
<b>64</b>	Бег на 1,5 (2) км. Метание мяча 150 г на дальность.	<p>Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге.</p> <p>Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м.</p>	1
<b>65</b>	Бег на 1,5 (2) км. Метание мяча 150 г на дальность.	<p>Имитация и метание четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.</p> <p>Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160</p>	1

		уд. /мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	
<b>66</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования)	Учебные соревнования для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО	1
<b>67</b>	Спортивно-массовые мероприятия (спортивные соревнования)	Учебные соревнования для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО	1
<b>68</b>	Туристические походы	Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.	1

## 5. Материально-техническое и информационное обеспечение

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Таблица

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
<b>1. Демонстрационные печатные пособия</b>		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
1.2	Плакаты методические ВФСК «ГТО»	Д
1.3	Портреты выдающихся спортсменов	Д
<b>2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i>Физическая подготовка</i>		
2.1	Маты гимнастические	Г
2.2	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г
2.3	Мяч малый (теннисный)	Г
2.4	Скакалка гимнастическая	Г
2.5	Мяч малый (мягкий)	Г
2.6	Обруч гимнастический	К
2.7	Коврик гимнастический	К
2.8	Скамья атлетическая вертикальная	Д
2.9	Гантели наборные	Г
2.10	Стойки для штанги	Д
2.11	Штанги тренировочные	Г
2.12	Скамья для пресса	Г
2.13	Гири	Г
<i>Спортивные игры</i>		
2.14	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Д
2.15	Мячи баскетбольные	К
2.16	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	Д
2.17	Жилетки игровые с номерами	Г
2.18	Стойки волейбольные	Д
2.19	Сетка волейбольная	Д
2.20	Мячи волейбольные	К
2.21	Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей	Д
<i>Лыжные гонки</i>		
2.21	Комплект лыж (полки, лыжи ботинки, крепления)	К
2.22	Мази для лыж	Г

## 6. Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

1. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.

2. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
6. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
8. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
9. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)