Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Основная общеобразовательная школа N 2”

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г	Согласовано Зам.директора по УВР В.И.Титенок от 01.09.2020г	«Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/2 от 02.09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
« Готов к труду и обороне »
5-9 класс
на 2020 – 2021 учебный год

Разработал: *Тарасов*
Владимир Викторович,
учитель физической культуры

г. Сасово
2020 г.

Содержание

1.Пояснительная записка

2 Планируемые результаты освоения курса

3.Содержание курса

4. Календарно- тематическое планирование

1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне » по спортивно-оздоровительному направлению разработана для учащихся 5- 9 классов и составлена на основе :

1. ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.;
2. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
3. Комплекс ГТО: Путь к успеху.
4. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
5. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
9. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
11. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьёв: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
13. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
14. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. .Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; - М.: Просвещение,2010г.,:
17. .Примерной программы внеурочной деятельности для начальной и основной школы,- М.: Просвещение,2014г.;

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение школой движения;

-развитие двигательных способностей;

-выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Критерии оценки уровня овладения обучающимися планируемыми результатами

1.П – поурочный контроль (работа на уроке)

Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить ни один из пунктов

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания, умения	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

2.Усный ответ.

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

КН – контрольные нормативы

2. ступень
(возрастная группа от 9до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км(мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

3. ступень
(возрастная группа от 11до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
3.	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6	Метание мяча весом 150 г	25	28	34	14	18	22

	(м)						
7	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

4. ступень
(возрастная группа от 13до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествора з за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2. Планируемые результаты освоения курса

Планируемы результаты освоения учебного предмета

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы.

Требования к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные)
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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности

Требования к метапредметным результатам	Планируемые результаты (метапредметные)
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;
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;	находить ошибки при выполнении учебных заданий;
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.

Требования к предметным результатам	Планируемые результаты (предметные)
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	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	

3.Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности включает в себя:

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание мяча на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины.

Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

Тематическое планирование

		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	5		5	
2	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5	5		25		20
3	Бег на длинные дистанции	5	5	5	5	5		20		20
4	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5	5		20		20
5	Метание мяча 150г (м)	6	6	6	6	6		30		24
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2	2	2	2		10		8

7	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3	3	3	2		14		12
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) **(теория)**	6	6	6	6	6		30		24
9	Контрольные испытания	1	1	1	2	1		6		6
	Итого часов:	34	34	34	34	35	5		5	

4. Календарно- тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1

9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с	1		1

		продвижением.			
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1

6 класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с	1	0,5	0,5

		дыханием.			
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	

23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1

7 класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5

3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-	1	1	

		3000км. (теория)			
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1

8А класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количеств	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество

			о часов		часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	

18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие	1		1

		гибкости на снарядах.			
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1

8Б класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1
12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1

15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на результат.	1		1
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие			1

		гибкости с использованием собственной силы.			
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.	1		1

9 класс

№ п/п	Дата	Раздел программы Тема занятия	Общее количество часов	Теоретическое кол-во часов	Практическое количество часов
1		Введение. Спорт- основа жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	0,5	0,5
3		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	0,5	0,5
4		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0,5	0,5
5		Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0,5	0,5
6		Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		1
7		Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		1
8		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		1
9		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		1
10		Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		1
11		Бег на короткие дистанции на результат.	1		1

12		Обучение финальному усилию в метании с места.	1		1
13		Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		1
14		Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		1
15		Метание с разбега в вертикальную цель.	1		1
16		Метание в полной координации на дальность.	1		1
17		Сдача контрольного норматива.	1	1	
18		Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)	1	1	
19		Работа попеременным ходом с палками(теория)	1	1	
20		Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. (теория)	1	1	
21		Работа рук и ног коньковым ходом(теория)	1	1	
22		Коньковый ход с палками по учебному кругу. (теория)	1	1	
23		Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива (теория)	1		1
24		Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		1
25		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		1
26		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		1
27		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		1
28		Прыжок в длину с места на	1		1

		результат.			
29		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		1
30		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		1
31		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.			1
32		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		1
33		Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		1
34		Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		1
35		Итоговое занятие. Контрольные нормативы по ГТО.			