**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Новоалтатская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО : УТВЕРЖДЕНО:

На заседании МО классных руководителей приказом директора

от « » августа 2024г. Протокол № 1 МБОУ Новоалтатской СОШ

Руководитель:\_\_\_ С.В. Черепушкина от « » августа 2024г. №

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Навтречу ГТО»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Тепляшина Юлия Сергеевна

учитель физической культуры

с.Нвоалтатка, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Навстечу ГТО» составлена на основе законов: «Об образовании», «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнаки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), с Распоряжением Комитета по физической культуре и спорта Правительства Санкт-Петербурга №343-р от 27.11.14 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации проведения тестирования по испытаниям ВФСК ГТО для обучающихся общеобразовательных организаций СПб.

**Актуальность программы**. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

**Отличительные особенности программы:**данная программа является модифицированной,  имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля.

**Педагогическая целесообразность -** Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Навстречу ГТО»для учащихся 11-17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

**Направленность программы** – данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель** – развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья, подготовка и успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование жизненно важных двигательных умений;

- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Развивающие:

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;

- формирование нравственного и физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- выработка черт спортивного характера;

**Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** 11-17 лет

**Продолжительность занятий:**

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования: 11-17 лет.

**Срок реализации:** 1 год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю (36 недель) по 1,5 часа, что составляет 108 часов в год.

**Формы организации занятий**

- фронтальная

- индивидуальная

**Формы проведения занятий:**

**-** типовое занятие,

- сдача нории ВФСК ГТО по ступени

**Методы, используемые при проведении занятий:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

* Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

* Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

* Практические методы:

методы упражнений;

соревновательный

**Ожидаемые  результаты:** Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации

-Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

**Уметь:**

- Владеть техникой бега на 60 м. 100 м.

- Прыгать в длину с разбега и в длину с места

- Подтягиваться, отжиматься

- Бегать на 1, 2 и на 3 км. Бегать на лыжах 2 км.3 км.5 км.

- Метать мяч (снаряд). Выполнять наклон стоя.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

**-** Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,

-личные результаты при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

**Формы фиксации результатов:**

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Всего | Теория | Практика |
|  |
|  | разделов программы | часов |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Легкая атлетика |  |  |  |
|  |  | 34 | 1 | 33 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 15 | 1 | 14 |
| 3 | Спортивные игры(волейбол, баскетбол) | 44 | 2 | 42 |
| 4 | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 |
|  | **ИТОГО:** | **108** | **5** | **103** |
|  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** |  |  |  |  |  |  | **По плану** | | **По факту** |
|  | ***Содержание материала*** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Тема I. Легкая атлетика.** | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности при | | | | |  |  |  |
| 1 |  |  | выполнении упражнений. Прыжок в длину с места | | | | |  | |  |
|  |  | (техника). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Техника выполнения упражнений. Специальные | | | | |  |  |  |
| 2-3 |  |  | беговые упражнения. | Высокий, | низкий |  | старт. |  | |  |
|  |  | Стартовый разбег. Бег 100м с высокого старта. | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 4 |  |  | Техника бега с низкого старта. Бег 100 метров с | | | | |  | |  |
|  |  | низкого старта на результат. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  | |  |  |  |
| 5 |  |  | Специальные беговые упражнения. | | | Техника | |  | |  |
|  |  | метания гранаты 500гр(дев), 700гр(юн). | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | Совершенствование | метания | гранаты | | на |  |  |  |
| 6-7 |  |  | дальность. Техника метания. Отжимания от пола | | | | |  | |  |
|  |  | на результат. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 8-9 |  |  | Метание гранаты на | результат. | СБУ. | Техника | |  | |  |
|  |  | прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Бег в равномерном темпе до 2000 метров(д), до | | | | |  |  |  |
| 10-11 |  |  | 3000м (юн). Совершенствование прыжка в длину с | | | | |  | |  |
|  |  | разбега. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |
| 12-13 |  |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Бег в | | | | |  | |  |
|  |  | равномерном темпе до 2000 метров(д), до 3000м | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (юн). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
| 14 |  | Развитие выносливости: бег 2000 м (дев), 3000 м | | | | | | | | |  |  |
|  | (юн) на результат. | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
|  |  | Бег в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Прыжок в | | | | | | | | |  |  |
| 15 |  | длину с места. | | | Техника прыжка. | | |  | | |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
|  |  | Развитие силовых качеств: подтягивание на | | | | | | | | |  |  |
| 16-17 |  | высокой (юн), на низкой (дев) перекладине. Бег в | | | | | | | | |  |  |
|  | равномерном темпе до 2000 метров(д), до 3000м | | | | | | | | |
|  |  |  |
|  |  | (юн). | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Тема II. Гимнастика.*** | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  | | | | |  |  |  |
| 18 |  | Инструктаж по | | | технике безопасности. ОРУ | | | | | у |  |  |
|  | «шведской стенки». Упражнения на гибкость. | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | | |  |  |  |
| 19 |  | Техника | | наклона вперед из | | | положения стоя | | | с |  |  |
|  | прямыми ногами на гимнастической скамье. | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
| 20-21 |  | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Лазанье по | | | | | | | | |  |  |
|  | канату. Упражнения на гибкость. | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
|  |  | ОРУ на месте. Акробатические упражнения. | | | | | | | | |  |  |
| 22-23 |  | Наклон | | вперед | из положения стоя с прямыми | | | | | |  |  |
|  |  | ногами на гимнастической скамье. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |
| 24-25 |  | ОРУ | у | опоры. | | Упражнения | | в | равновесии. | |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  |  |
| 26-27 |  | Перестроения. Упражнения в равновесии. Лазанье | | | | | | | | |  |  |
|  | по канату. Поднимание туловища за 30 секунд. | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | |  |  |  |
| 28 |  | Прыжки на скакалке за 30 секунд. ОРУ на месте. | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | | |  | |  |  |
| 29 |  | Наклон | | вперед | из | положения стоя | | | с прямыми | |  |  |
|  | ногами на гимнастической скамье на результат. | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  | ОРУ. | Прыжки | | на | скакалке | за | 1 | минуту | на |  |  |
|  | результат. | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-32 |  | ОРУ с предметами. Поднимание туловища за 1 | | |  |  |
|  | минуту на результат. | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Тема III.Спортивные игры. Волейбол.*** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
| 33-34 |  | Инструктаж по | технике безопасности. Передача | |  |  |
|  | мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 35-36 |  | Стойка игрока. | Передача мяча двумя | руками |  |  |
|  | сверху после передачи вперед. Правила игры. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками над | | собой. |  |  |
| 37 |  | Передача мяча двумя руками сверху в | | парах. |  |  |
|  |  | Учебная игра. |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 38-39 |  | Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками | | |  |  |
|  | над собой и на сетку. Учебная игра. Правила игры. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 40 |  | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя | | |  |  |
|  | руками в парах через сетку. Нападающий удар. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 41 |  | Нижняя прямая и нижняя боковая подача мяча с 3- | | |  |  |
|  | 6 метров. Учебная игра. Правила игры. | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 42 |  | Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя | | |  |  |
|  | руками над собой и на сетку. Нападающий удар. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
| 43-44 |  | Стойка игрока. | Передвижения в стойке. Приемы | |  |  |
|  | мяча двумя руками снизу в парах. Учебная игра. | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
|  |  | Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и | | |  |  |
| 45-46 |  | приемы мяча снизу в парах через | | сетку. |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 47 |  | Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с | | |  |  |
|  | элементами волейбола. Блокирование. | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 48 |  | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя | | |  |  |
|  | руками в парах через сетку. Учебная игра. | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 49-50 |  | Верхняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты с | | |  |  |
|  | элементами волейбола. Блокирование. | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 |  | Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и | | | | | |  |  |
|  | приемы мяча снизу в парах через сетку. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 52 |  | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя | | | | | |  |  |
|  | руками в парах через сетку. Учебная игра. | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 53-54 |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи | | | | | |  |  |
|  | мяча сверху в парах через сетку. Учебная игра. | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Тема IV. Лыжная подготовка.*** | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 55 |  | Инструктаж по технике безопасности. Скользящий | | | | | |  |  |
|  | шаг. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 56-57 |  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный | | | | | |  |  |
|  | ход. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 58-59 |  | Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». | | | | | |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 60-61 |  | Подъем наискось «полуелочкой». Одновременный | | | | | |  |  |
|  | бесшажный ход. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |
| 62-63 |  | Одновременный | | бесшажный | | ход.Торможение | |  |  |
|  | «плугом». |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 64 |  | Непрерывное передвижение на лыжах.Эстафеты. | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 65 |  | Повороты | на | месте | махом. | Непрерывное | |  |  |
|  | передвижение на лыжах. | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 66 |  | Повороты | на | месте | махом. | Прохождение | |  |  |
|  | дистанции до 3-5 км без учета времени. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |
| 67 |  | Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». | | | | | |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 68-69 |  | Повороты | переступанием | | | в | движении. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 3-5 км. | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Тема V.Спортивные игры. Баскетбол.*** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 |  | Инструктаж по технике безопасности. Стойка и | | | | | | | | | |  |  |
|  | передвижение игрока. Остановка прыжком. | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 71 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча на | | | | | | | | | |  |  |
|  | месте. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | Передача и ловля мяча двумя руками на месте в | | | | | | | | | |  |  |
| 72 |  | парах. Ведения мяча на месте и | | | | | | | в движении. | | |  |  |
|  |  | Правила игры. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 73-74 |  | Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. | | | | | | | | | |  |  |
|  | Остановка прыжком. Правила игры. | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 75 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с | | | | | | | | | |  |  |
|  | изменением скорости и направления движения. | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 76-77 |  | Ведения мяча на месте и в движении. Бросок мяча | | | | | | | | | |  |  |
|  | двумя руками снизу в движении. Учебная игра. | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | |  |  |
| 78 |  | Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание | | | | | | | | | |  |  |
|  | приемов (ведение-остановка-бросок). | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |
| 79-80 |  | Бросок | одной | | рукой | от | плеча | | со | средней | |  |  |
|  | дистанции. Учебная игра. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  |  |
| 81-82 |  | Вырывание | | и | выбивание | | мяча. | Бросок | | | двумя |  |  |
|  | руками от головы в движении. Учебная игра. | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  | | | | |  |  |  |
| 83-84 |  | Передвижения | | | игрока. | Взаимодействия | | | | | двух |  |  |
|  | игроков через заслон. Учебная игра. | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
| 85 |  | Игровые задания (2х1, 3х1).Учебная игра. | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |
| 86-87 |  | Бросок | одной | | рукой | от | плеча | | со | средней | |  |  |
|  | дистанции. Учебная игра. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  | | |  |  |
| 88 |  | Позиционное | |  | нападение | | 5:0 | без | изменения | | |  |  |
|  | позиции игроков. Учебная игра. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | | | |  | | |  |  |
| 89-90 |  | Вырывание | | и | выбивание мяча. | | | | Нападение | | |  |  |
|  | быстрым прорывом. Учебная игра. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  |  |
| 91 |  | Вырывание | | и | выбивание | | мяча. | Бросок | | | двумя |  |  |
|  | руками от головы в движении. Учебная игра. | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***Тема VI. Легкая атлетика.*** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
|  |  | Инструктаж по технике безопасности при | | | | | | |  |  |
| 92-93 |  | выполнении | упражнений. | |  | Высокий | | старт. |  |  |
|  |  | Стартовый разбег. Бег 100м с высокого старта. | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
|  |  | Техника выполнения упражнений. Специальные | | | | | | |  |  |
| 94-96 |  | беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый | | | | | | |  |  |
|  |  | разбег. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
|  |  | Бег 100 метров с низкого старта на результат. СБУ. | | | | | | |  |  |
| 97-99 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув | | | | | | |  |  |
|  |  | ноги». |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | |  | |  |  |
| 100-101 |  | Специальные | беговые упражнения. | | | | Метание | |  |  |
|  | гранаты 500гр(д), 700гр(юн) | | | на дальность. ОРУ. | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  | Совершенствование | | метания | | гранаты | | на |  |  |
| 102-104 |  | дальность. Совершенствование прыжка в длину с | | | | | | |  |  |
|  |  | разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
|  |  | Метание гранаты на результат. СБУ. Прыжки в | | | | | | |  |  |
| 105-106 |  | длину с разбега способом «согнув ноги» на | | | | | | |  |  |
|  |  | результат. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  |
| 107-108 |  | Бег в равномерном | | темпе | 2000м(д), | | 3000м(юн). | |  |  |
|  | Спортивные игры. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание** |
|
| **Лёгкая атлетика** | Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  Знание о физической культуре.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. |
| **Гимнастика** | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности.  Организующие команды  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)  Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)  Опорные прыжки  Акробатические упражнения и комбинации  Развитие координационных способностей  Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Развитие скоростно-силовых способносте  Знания о физической культуре.  Проведение самостоятельных занятий приклад ной физической подготовкой.  Овладение организаторскими умениями. |
| **Спортивные игры(волейбол, баскетбол)** | **Волейбол**  Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности  Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек  Освоение техники приёма и передач мяча  Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей  Освоение техники нижней прямой подачи  Освоение техники прямого нападающего удара  Освоение тактики игры |
| **Баскетбол**  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности  Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек  Освоение техники ведения мяча  Овладение техникой брос­ков мяча  Освоение индивидуальной техники защиты  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей |
| **Лыжная подготовка** | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов.  Освоение техники торможения и поворотов.  Освоение техники подъёмов, спусков. |

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Занятия с обучающимися проходят:

* Футбольное поле;
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Малые мячи;
* Скакалки;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Лыжи, палки;
* Секундомер;
* Маты;
* Шведская стенка.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).

1. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.