Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Колташевская средняя общеобразовательная школа»»

Принята
на заседании педагогического совета
от 30.08.2023 года
протокол №1

Утверждаю:
директор МКОУ
«Колташевская СОШ»
_____ А.Ю. Бондаренко
приказ № 111-ОД от 30.08.2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

(5-9 классы, срок реализации программы – 5 лет)

Составитель программы
Учитель физической культуры
Широченко Сергей Геннадьевич

с. Колташево, 2023 г.

1.Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Составлена на основе учебной программы «Физическая культура» автор В.И. Лях. Сборник примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.

Цель и задачи курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «На встречу ГТО» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. 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 укрепления здоровья школьников среднего звена в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; вовлечение учащихся в программу ВФСК ГТО; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников среднего звена во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- развивать: сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание, инициативу, физические качества.
- подготовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Общая характеристика учебного предмета, курса;

Программа «На встречу ГТО» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-9 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования второго поколения. Программа внеурочной деятельности «На встречу ГТО» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 5-9 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.
50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено на занятия по формированию здорового образа жизни.
В5-8 классе — 35 ч (2 ч в неделю, 35 учебных недель),
в 9 классах отводится по 34ч (2 ч в неделю, по 34 учебные недели в каждом классе).

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»:

личностные, метапредметные.

Личностные результаты

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками. Сложность формирования УУД на уроках физкультуры заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, а в случае использования материалов по формированию УУД необходимо осуществлять вынужденные простои.

3. Содержание программы

5-6 класс.

Кроссовая подготовка.

Бег в равномерном темпе: М. -до 15 м., Д. - до 10 м. Бег на 2000 м. – М.; на 1500 м. – Д. Длительный бег в парах. Бег с препятствиями и на местности командами. Шестиминутный бег. Минутный бег с гандикапом. Кросс: М-2000 т.м., Д. -1500 м. Бег в равномерном темпе: М. -до 15 м., Д. - до 10 м. Шестиминутный бег. Бег по слабопересеченной местности. Эстафеты. Бег с чередованием ходьбы и небольшими ускорениями. Кросс 2000 м.

Легкая атлетика.

Бег.

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м**.** Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин девочки до 15минут. Бег 1500 м. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных и. п., бег с ускорением , с максимальной скоростью. Варианты челночного бега.

Прыжки.

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Метание.

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м., на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2 кг.) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.

Лыжная подготовка.

Работа попеременным ходом с палками. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Перемещения на лыжах по пересеченной местности.

*Гимнастика с элементами акробатики***.**
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см.). Девочки: прыжок, ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение технике безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

7-8 класс.
Кроссовая подготовка.
Бег в равномерном темпе: М. - до 15 м., Д. - до 10 м. Бег на 2000 м. – М.; на 1500 м. – Д. Длительный бег в парах. Бег с препятствиями и на местности командами. Шестиминутный бег. Минутный бег с гандикапом. Кросс: М. -2000 м., Д. -1500 м. Бег в равномерном темпе: М. - до 15 м., Д. - до 10 м. Шестиминутный бег. Бег по слабопересеченной местности. Эстафеты. Бег с ходьбой.
Легкая атлетика.
Бег.
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м**.** Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут. Бег на 2000 м. (мал.) и на 1500 м. (дев.). Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега.
Прыжки.
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.
Метание.
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния Д. -12-14м., М. -до 16м. Метание мяча весом 150 г., с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м., на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.
Лыжная подготовка.
Работа попеременным ходом с палками.Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Перемещения на лыжах по пересеченной местности.

Гимнастика с элементами акробатики.
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг.), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опусканием в упор присев. Подьем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. М. -прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115см.). Д. – прыжок, боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.). М. - кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Д.- мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс.
Кроссовая подготовка.
*Б*ег в равномерном темпе: М.- до 20 м.; Д. - до 15 м. Бег в равномерном темпе: М.- до 30 м.; Д. - до 20 м. Бег с препятствиями. Бег с препятствиями и на местности командами. Пятиминутный бег. Минутный бег с гандикапом командами, в парах. Кросс 1500 м. Бег в равномерном темпе: М. -до 35 м., Д. - до 20 м. Шестиминутный бег. Бег по слабопересеченной местности. Эстафеты. Кросс: М-3000 т.м., Д-2000 т.м. Круговая тренировка. Эстафеты, игры. Кросс: 1500 т.м. Бег на 2000 м. – М.; на 1500 м. – Д.
Легкая атлетика
Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Бег на 2000 м. (мальчики) и 1500 м. (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния (юноши – до 18 м., девушки – 12-14 м.). Броски набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель на дальность с разных снарядов из различных и.п., толчки, броски набивных мячей весом до 3-х кг., с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).
Лыжная подготовка.
Работа попеременным ходом с палками.Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Перемещения на лыжах по пересеченной местности.
Гимнастика с элементами акробатики.
Инструктаж по технике безопасности. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения: мальчики с набивным и большим мячом, гантелями 3-5 кг., тренажерами, эспандерами; девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Основные виды внеурочной деятельности учащихся.

Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером

Выполнения упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Метание мяча 150г на результат

Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге

Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

Прохождение дистанции в полной координации

Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги

на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».
Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

4. Тематическое планирование

5-9 класс

№	Тема	5кл	6кл	7кл	8кл	9 кл
1	Кроссовая подготовка.	10	10	10	10	10
2	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
3	Лыжнаая подготовка.	12	12	12	12	11
4	Гимнастика с элементами акробатики.	22	22	22	22	21
5	Контрольные нормативы по ГТО.	4	4	4	4	4
	Итого часов:	70	70	70	70	68

5 класс

№п.п	Темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		
7	Бег на 30-60м. Обучение метанию с места.		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.		
15	Метание в полной координации на дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
18	Работа попеременным ходом с палками		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом.		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом.		

	Сдача контрольного норматива		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		
27	Прыжок в длину с места на результат.		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
34-35	Контрольные нормативы ГТО.		

6 класс

№п.п	Темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		
7	Бег на 30-60м. Обучение метанию с места.		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.		
15	Метание в полной координации на дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
18	Работа попеременным ходом с палками		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом. Сдача контрольного норматива.		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		

24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		
27	Прыжок в длину с места на результат.		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
34-35	Контрольные нормативы ГТО.		

7 класс

№п.п	Темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		
7	Бег на 30-60м. Обучение метанию с места.		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.		
15	Метание в полной координации на дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
18	Работа попеременным ходом с палками		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом. Сдача контрольного норматива.		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		

26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		
27	Прыжок в длину с места на результат.		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
34-35	Контрольные нормативы ГТО.		

8 класс

№п.п	Темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		
7	Бег на 30-60м. Обучение метанию с места.		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.		
15	Метание в полной координации на дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
18	Работа попеременным ходом с палками		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом. Сдача контрольного норматива		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		
27	Прыжок в длину с места на результат.		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		

30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
34-35	Контрольные нормативы ГТО.		

9 класс

№п.п	Темы занятий	Дата	
		По плану	По факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-2000м.		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
4	Бег 2000-3000м в сочетании с дыханием.		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		
7	Бег на 30-60м. Обучение метанию с места.		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.		
10	Бег на короткие дистанции на результат.		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.		
15	Метание в полной координации на дальность.		
16	Сдача контрольного норматива.		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		
18	Работа попеременным ходом с палками		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.		
20	Работа рук и ног коньковым ходом		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		
22	Передвижение коньковым ходом. Сдача контрольного норматива		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		
27	Прыжок в длину с места на результат.		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.		

32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		
34-35	Контрольные нормативы ГТО.		