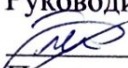


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей
физической культуры
Руководитель МО
 / Н.О. Тишин/
Протокол МО
№ 232-08 от
« 30 » 08 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по ВР
 / Е.В. Коробкина
« 30 » 08 2022 г.

«Утверждено»


Директор МАОУ СОШ №218
/ И.Е. Трунова
Приказ от
« 30 » 08 2022 г.
№ 232-01

основное и среднее общее образование
(уровень общего образования)
курс внеурочной деятельности «ГТО в действии».
(название учебного предмета)

	5г класс
в год	34
в неделю	1

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО

Составитель / Разработчик:

Тишин Николай Олегович
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол от
« 30 » 08 2022 г. № 1

г. Новосибирск, 2022-2023

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование». Содержание программы. 5 класс Теория ВФСК «ГТО». История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- техника высокого старта, стартового разгона, финиширования;
- бег на короткие дистанции (30 м, 60 м);
- эстафетный бег; челночный бег 3*10 м;
- прыжок в длину с места, прыжки через препятствия;
- техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут,
- бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м),
- бег на лыжах от 3 до 5 км,
- бег на лыжах 2 км на результат,
- техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов,
- прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

- сгибания и разгибания рук в упоре лёжа,
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки),
- отжимания на брусьях,
- приседания,
- поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:

- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м,
- стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу,
- наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра,
- выпады вперед и в сторону,
- полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «...» направлены на готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализация его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

-активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны; -неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

-понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

-представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

-представление о способах противодействия коррупции;

-готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность участия в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

Патриотическое воспитание: осознание гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

-ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

-уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам разных народов, проживающих в родной стране;

Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормативы в ситуациях нравственного выбора;

-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

-активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

Эстетическое воспитание: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального взаимодействия искусства;

-осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

-понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

- стремление к самовыражению в разных видах искусства;

Физического воспитания: формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, осознание ценности жизни;

-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

-соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет – среде;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

-интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

-уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

Экологического воспитания: ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

-осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой и социальной средой;

-овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

-овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков, и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

-освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

-способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

-способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности, через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

-навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

-умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

-умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

-умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

-способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

2.1. Метапредметные результаты освоения программы направлены на:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия: использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинноследственных связей и зависимостей объектов между собой; оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить

сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой. Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом

получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль: владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать все вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, учебные игры.

Методы обучения: групповой, игровой, соревновательный.

Формы контроля: тестирование (наклон вперед; прыжки в длину; подтягивания; подъем туловища; челночный бег 3х10м; бег 30 метров, 60 метров; метание мяча в цель и на дальность; бег на выносливость 1 км, 1,5 км)

Виды деятельности: познавательная; спортивно-оздоровительная; игровая.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

В программе воспитания МАОУ СОШ №218 разработан и реализован модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования», согласно которого внеурочная деятельность в школе организуется с целью формирования единого образовательного пространства для повышения качества образования и наиболее эффективного процесса становления личности учащихся. Воспитательное пространство школы предполагает свободный выбор учащимся видов и форм занятости в рамках внеурочной деятельности и данного курса в частности, в связи с этим можно говорить об уровнях воспитательного воздействия на каждого учащегося. Классный руководитель во взаимодействии с педагогами, реализующими курс, помогает учащимся определиться в выборе. Занятость учащихся класса во внеурочной деятельности отражена в рабочей программе воспитания каждого классного руководителя.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Разделы. Темы уроков	Цель урока	Учебная деятельность	Диагностика	Используемые ЦОР
1	03.09	Спортивное многоборье.	Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники». Бег с ускорением	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью.	https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2	10.09	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с основами правильной техники игры Бадминтон.	Основы знаний: «Правила игры бадминтон». Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча.	Правила игры.	https://vbadminton.ru/pravila-igry-v-badminton
3	17.09	Основы знаний.	Познакомить с целями, задачами, содержанием комплекса.	Ознакомительная лекция. Демонстрация презентации. Заполнение дневника самоконтроля.	Основы знаний.	
4	24.09	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	Повторить правила мини-футбола.	Общая и специальная разминка Основы знаний: «Мини-футбол». Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Основы знаний: «Правила игры мини-футбола».	https://amfru.ru/upload/iblock/5ab/Pravila-igry-po-mini_futbolu-_futzalu_-2021_2022.pdf
5	01.10	Туризм в школе.	Познакомить с правилами спортивного благополучия.	Основы знаний: Законы спортивного благополучия. Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища.	Основы знаний: правила поведения в туристических походах.	https://spalkoy.ru/pravila-bezopasnosti-v-turistichesk

						poxode- pamyatka- turistu/
6	08.10	Спортивн ое многобор ье.	Повторить основы правильно й техники бега на длинные дистанции. Законы спортивног о благополуч ия.	Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».	Законы спортивного благополучия в беге на длинные дистанции.	https://ww w.ski.ru/az/ blogs/post/ 25- zolotykh- pravil- bega-na- dlinnye- dista Законы спортивно го благополу чия в беге на длинные дистанции. ncii/
7	15.10	Основы знаний.	Г Т О - что это такое?	Лекция-презентация: «ГТО в школе».	Основные понятия комплекса.	https://ww w.youtube. com/watch? v=RF4ZAh -1aPM
8	22.10	Физкульт урно- оздоровит ельная деятельно сть. Спортивн ые игры	Повторить основы правильной техники упражнений с мячом. Упражняться я в двухсторонн ей игре.	Общая и специальная разминка. Упражнения с мячом. Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра.	Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча.	
9	12.11	Спортивн ое многобор ье.	Контроль скоростны х качеств.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге». Специальная разминка. Бег 30м. с максимальной скоростью результат. Подведение итогов.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью.	https://mara thonec.ru/b eg-na-30-i- 60-m/
1 0	19.11	Спортивн ое многобор ье.	Повторить основы правильно й техники челночного бега.	Специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы	Челночный бег.	https://ww w.gto.ru/rec omendation s/56ead383 b5cf1c4d01 8b4569

				челночного бега». Челночный бег с учетом времени.		
1 1	26.11	Основы знаний.	Цели и задачи физкультурного комплекса.	Просмотр видеоролика: «ГТО в России». Тестирование знаний олимпийские игры древности. Заполнение дневника – мои результаты	Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.	https://www.gto.ru/history .
1 2	03.12	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами игры – скипинг. Разучить основные движения игры.	Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - скипинг?». Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через длинную скакалку.	https://www.championat.com/other/article-3288175-chto-takoe-skiping-i-zachem-nuzhno-im-zanimatsja.html
1 3	10.12	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	Познакомить с правилами игры уличного баскетбола.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «Правила игры». Упражнения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом.	
1 4	17.12	Туризм в школе.	Познакомить с правилами передвижения в походе.	Основы знаний: «основы техники пешего туризма». Основные виды передвижений. Упражнения на развитие ОФП.	Основные виды передвижения.	https://infourok.ru/tehnika-i-taktika-peshehodnogo-turizma-3977326.html
1 5	24.12	Спортивное многоборье.	Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.	Основы знаний: «Основы правильной техники физических упражнений Президентских состязаний». Выполнение упражнений на результат.	Прыжки с места. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	
1 6	14.01	Физкультурно-	Провести соревнования	Передвижения различным способом,	Основы правильной техники, правил игры.	

		оздоровительная деятельность. Спортивные игры	ия среди команд класса.	ОРУ. Упражнения с мячом в парах. Двухсторонняя игра классных команд		
17	21.01	Спортивное многоборье.	Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники встречной эстафеты». Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с контролем техники выполнения и не максимальной скоростью.	Основы правильной техники встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.	https://infourok.ru/user/berestovae-katerina-andreevna/blog/estafetnyj-beg-s-palochkoj-osobennosti-i-pravila-vypolneniya-180877.html
18	28.01	Основы знаний.	Познакомить детей с историей возрождения ГТО .	Лекция – презентация: «История возрождения ГТО». Заполнения дневника самоконтроль.	Основы знаний: ГТО – история возрождения.	
19	04.02	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные движения игры	Общеразвивающие упражнения. Основы знаний: «Дартс – правила игры». Основы правильной техники метания на меткость. Мини-соревнование.	Метание в цель.	https://sportsfan.ru/sports-academy/all-season-sports/darts/pravila-igry-darts.html
20	11.02	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила уличного баскетбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	
21	18.02	Туризм в школе.	Научить выполнять	Полосы препятствий. Повторение основных	Полоса препятствий.	

			основные виды передвижения в усложненных условиях.	видов передвижений в усложненных условиях.		
2 2	04.03	Спортивное многоборье.	Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета.	Специальная физическая подготовка. Основы знаний: «Техника выполнения метания малого мяча на дальность полета». «Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета.	https://dliaspporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/
2 3	11.03	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	Спортивные эстафеты.	
2 4	18.03	Основы знаний.	Познакомить с нормативами комплекса ГТО.	Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы». Заполнения дневника самоконтроля.	Основы знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО».	https://www.gto.ru/norms
2 5	01.04	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра.	
2 6	08.04	Спортивное многоборье.	Тестирование видов спортивного многоборья.	Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье.	Правила соревнований.	

2 7	15.04	Спортивное многоборье.	Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости.	Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000м.». Бег 1000м. с учетом времени.	Бег 1000м.	https://beguza.ru/beg-na-1000-metrov/ .
2 8	22.04	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Контроль умений и навыков.	Соревнования по основным видам физкультурно-оздоровительных видов спорта.	Бадминтон. Скипинг. Дартс.	
2 9	29.04	Основы знаний.	Повторить	Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта». Подведение итогов школьного этапа соревнований.	Основы знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта».	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympics/news/2943278.html
3 0	06.05	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	
3 1	13.05	Спортивное многоборье.	Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр».	Специальная разминка. Основы знаний: «Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений. Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат.	Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета.	
3	20.05	Физкульт	Контроль	Специальная	Двухсторонняя игра.	

2		урно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.	умений и навыков в двухсторонней игре.	разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.		
3 3	27.05	Основы знаний	Определить уровень знаний Олимпийского движения	Повторение пройденного материала. Контрольная работа. Подведение итогов.	Основы знаний: «Олимпийское движение».	
3 4	03.06	Спортивное многоборье.	Подведение итогов соревнований, контроль физической подготовки.	Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях.	Самоанализ физической подготовки.	