

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**АМО Кимовский район**

**МКОУ Кропотовская СОШ**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководителем ШМО

Председатель педсовета

Директор

---

Иванова Н.А.  
Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

---

Медведева С.А.  
Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

---

Медведева С.А.  
Приказ № 49 от «28» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка и спортивные игры»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**д.Кропотово 2023**

Программа «Общая физическая подготовка и спортивные игры» соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (45 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествия, урок-соревнования, спортивные праздники.

## **Пояснительная записка**

Настоящая пояснительная записка предназначена для рабочей программы "Общая физическая подготовка" для 5-9 классов. Данная программа разработана с учетом особенностей возрастных групп и целей физического развития учащихся.

Цель данной программы - формирование и развитие у обучающихся общей физической подготовки, формирование здорового образа жизни и привитие интереса к занятиям физической культурой.

Основные задачи программы:

1. Развитие физических качеств учащихся, включая силу, выносливость, гибкость и координацию движений.
2. Формирование навыков здорового образа жизни, включая правильное питание, режим дня и отказ от вредных привычек.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся.
4. Развитие моторики и технических навыков в различных видах спорта и физических упражнениях.
5. Формирование навыков командной работы, сотрудничества и соревновательности.

В рамках программы предусмотрены следующие разделы:

1. Оздоровительная физическая подготовка: занятия направлены на укрепление здоровья, развитие общей физической выносливости и формирование основных двигательных навыков.
2. Общая физическая подготовка по видам спорта: посвящены знакомству с основами различных видов спорта и их техникой, развитию силы, гибкости и координации движений.
3. Физические игры и соревнования: организация командных и индивидуальных игр и соревнований, способствующих развитию соревновательности, командного духа и координации движений.

Программа основана на принципах системности, последовательности и дифференциации. Уроки по программе рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 45-60 минут.

Методы обучения включают в себя комбинацию физических упражнений, игр и соревнований, использование специального оборудования и атрибутики, а также демонстрацию и объяснение правильной техники выполнения упражнений.

Ожидаемые результаты от изучения программы включают повышение общей физической подготовленности учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, развитие моторики и координации движений, а также привитие интереса к заниматься физической культурой.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Требования ФГОС НОО к личностным результатам	Планируемые результаты (личностные)
<p><i>2) 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;</i></p>	<p><i>1-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</i></p>
<p><i>7) 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;</i></p>	<p><i>2-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</i></p>

Требования ФГОС НОО к метапредметным результатам	Планируемые результаты (метапредметные)
<p><i>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</i></p>	<p><i>3. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря;</i></p>

<p>3) 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;</p>	<p>4 - находить ошибки при выполнении учебных заданий;</p>
<p>5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>5 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой.</p>

Требования ФГОС ООО к предметным результатам	Планируемые результаты (предметные)
<p>3) 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;</p>	<p>5.1 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>5.2 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих 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);</p>	<p>6 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, 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.
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 гранаты 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.

## СОКРАЩЕНИЕ

1. П – поурочный контроль.
2. У/О – устный ответ.
3. КН – контрольные нормативы

7,8,9 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Универсальные учебные действия

Данная рабочая программа для обучающихся 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к учащимся**

#### **Дети должны знать:**

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### **Дети должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- соблюдать правила безопасности на учебных занятиях;
- определять степень утомления по внешним признакам;
- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

### ***Дети научатся:***

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО - рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

***Ожидаемый результат:*** у обучающихся 5-9 классов вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировывается начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно будет применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления своего здоровья;
- обобщать и углублять знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- уметь работать в коллективе.

## **2. Содержание курса**

### **1. Основы знаний- 2 час.**

#### **1. История возникновения комплекса ОФП.**

Как и почему появился комплекс ОФП в России. Этапы развития комплекса Значение комплекса ОФП.

#### **1. Современный комплекс ОФП.**

Современный комплекс ОФП, его основные задачи.

### **1. Катание на лыжах – 5 часов**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения.

Одновременный одношажный ход. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с

плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.

## **1. Подвижные игры на развитие силы и гибкости-5 часов.**

### **«Тянитолкай»**

Это парная игра. Ведь Тянитолкай – это животное с головами с обеих сторон. Игроки, сцепившись руками и встав спиной друг к другу, образуют это сказочное животное. Игра для детей 10-13 лет, игроков – от 6 человек. Развивает выносливость, ловкость, силу и смекалку. Все делятся на пары. Выбирается ведущий. Чертятся две линии на расстоянии нескольких метров. Пары встают на одну из линий, но не просто так, а сцепившись руками, спиной друг к другу. Получается тянитолкай. Становиться можно по-разному: боком или прямо, лицом к линии.

### «Перетягивание через черту»

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, перетягивать по одиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию.

### « Сильные и ловкие»

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри него у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малая булава). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

### «Бой петухов»

По одному ученику из каждой команды поочередно встают в очерченный круг( диаметр 1-1,5м) лицом друг к другу на одной ноге (другая согнута в колене, руки скрещены на груди) и пытаются столкнуть соперника, заставить его опустить вторую ногу на пол. Тот, кто встал на обе ноги или вышел из круга, считается проигравшим. Выигравшей команде присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### «Придумай сам»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает три новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5-6 минут. Итог подводится по сумме штрафных очков.

### «Прыгуны и ползуны»

Игроки – мальчики рассчитываются на первый – второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра длится 2-3 минуты, после чего отмечаются самые лучшие ученики.

### «Гимнастические салки»

В игре участники разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять соответствующую гимнастическую позу (полушпагат, полумост, мост, упор, равновесие, затылка, «цапля» и т.д.). Осаленный становится новым водящим и игра продолжается.

## **1. Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств – 5 часов.**

### «Белые медведи»

Площадка представляет собою море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился раст льдине окажется двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Правила разрешают медвежонку выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков, убегающие не имеют права забегать за пределы площадки.

### «Линейная эстафета с бегом»

Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая стартовая линия и отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15-20 м ставятся три городка (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.

По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, то есть занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих городков, обегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренгах. Затем вторые команды выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т.д.

#### « Убегающие и догоняющие»

Играют две команды – убегающих и догоняющих. Догоняющие строятся в одну шеренгу перед своей линией старта. В 1,5м от нее по направлению к финишу обозначается другая линия старта, перед которой выстраиваются убегающие. В 15м от второй линии старта находится «канава» шириной 1,5-2м.

По сигналу обе команды принимают положение старта ( низкий, высокий, стоя на одной ноге и т.д.), по второму сигналу все устремляются вперед. Убегающие стараются как можно быстро достигнуть «канавы» и прыгнуть в нее, а догоняющие – запятнать их до того, как они «спрячутся» в канаве. Кому удастся это сделать, получает 1 очко. Проводится два забега, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая в сумме двух забегов большее число очков.

#### Вызов номеров»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному перед линией старта. Капитаны распределяют игроков по номерам. В 15м от линии старта против каждой команды кладется обруч или обозначается круг – место поворота. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к месту поворота, огибают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

#### «Прыжки по кочкам».

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед стартовыми линиями. На площадке обозначают две зигзагообразные дорожки, расположенные на расстоянии 70-80см одна от другой, а внутри каждой дорожки – по 10 кружков диаметром 30-40см (это «кочки»). По команде ведущего игроки, стоящие первыми с правого фланга с эстафетной палочкой или флажком в руке, продвигаются вперед прыжками с кочки на кочку, каждый по своей дорожке, бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам, а сами становятся на левый фланг. Игра заканчивается, когда обе команды выстроятся в первоначальном порядке. Побеждает команда, сделавшая это первой.

Условие: - прыгая, нельзя наступать на линию кружка и пропускать кочки. Игрок, нарушивший это правило, возвращается к исходному положению и повторяет задание.

### **5. Игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления - 3 часа.**

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Вызови по имени».

#### **«Художник»**

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

#### **«Все помню»**

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говорить слова (города, растения, животные и т. д.). Затем первый игрок называет первое слово. Вторым игроком должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т. д., допустивший ошибку выбывает из игры.

### **6. Русские народные игры - 6 часов.**

#### **«Удар по веревочке»**

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

#### **«Большой мяч»**

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

#### **«Зайки»**

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

### **«Прыганье со связанными ногами»**

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.

### **«Растеряхи»**

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

### **«Горелки» (Огарыши, Столбом, Парами)**

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрит в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

### **«У медведя во бору»**

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успеваает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу

### **«Укротитель диких зверей»**

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети

выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем, и игра продолжается

### **«Гуси»**

Дети делятся на 2-е команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **«Бой петухов»**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### **«Волки во рву»**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили, и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

### **«Переездной конь»**

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками"

### **«12 палочек»**

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например - до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

### **«Удочка» (Рыбка, Поймать рыбку)**

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

### **«Наседка и коршун»**

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

## **7. Бадминтон - 6 час.**

Знакомство с видом спорта. Правила безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Техника игры

Хват ракетки, игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая. Перемещения вперед и назад по площадке, приставным, скрестным шагом. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.. Мягкие удары сбоку, снизу и сверху перед собой. Удар над головой.

## **8. Спортивный праздник «Мой друг ОФП» - 2 часа.**

Разработка сценария и программы праздника. Изготовление приглашений на праздник для лучших спортсменов школы. Разработка афиши праздника. Изготовление протоколов соревнований. Подготовка судей. Сдача тестов на силу, быстроту, гибкость, скоростно-силовые качества на празднике.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		5 класс	6 класс	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	5		5	
2.	Бег на короткие дистанции	5	5		25		20
3.	Бег на длинные дистанции	5	5		20		20
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5		20		20
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6		30		24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2		10		8
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3		15		12

8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с) (теория)	6	6		30		24
9.	Контрольные испытания	2	2		10		10
	<b>Итого часов:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>174</b>	<b>5</b>	<b>174</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

сроки	№ урока	Тема урока	формы текущего контроля		
			П	У/О	КН
Сентябрь	1	Укрепление здоровья , повышение работоспособности средствами физической культуры .Бег 30 метров.			
	2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	+		
	3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.			
	4	Эстафеты. Бег 60 метров.			
Октябрь	5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.			+
	6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	+		
	7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.			
	8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.			
Ноябрь	9	Ускорение 30,60м.			
	10	Бег на короткие дистанции на результат.			
	11	Обучение финальному усилию в метании с места.		+	
Декабрь	12	Обучение разбегу в метании малого мяча.			
	13	Метание 150 г на дальность	+		
	14	Метание набивного мяча 1 кг			
	15	Метание в полной координации на дальность.			
Январь	16	Сдача контрольного норматива.			+

	17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах (теория)		+	
	18	Работа попеременным ходом с палками(теория)			
Февраль	19	Попеременный двушажный ход	+		
	20	Работа рук и ног коньковым ходом(теория)			
	21	Попеременный двушажный ход			
	22	Торможение плугом , полуплугом			+
Март	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.		+	
Апрель	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.			
Май	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	Контрольные нормативы по ГТО.			+
	35				

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Раздел программы, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Подвижные игры на развитие силы и гибкости	5		5

3	Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	5		5
4	Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления	3		3
5	Русские народные игры	6		6
6	Катание на лыжах	6		6
7	Бадминтон	6	1	5
8	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»	2	1	1
9	Итого:	35	4	31

### Календарно - тематическое планирование

№ Дата		Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
План	Факт			
1		Основы знаний. «История возникновения комплекса ГТО» 1 час.	Как и почему появился комплекс ГТО в России. Этапы развития комплекса ГТО. Значение комплекса ГТО во времена Великой Отечественной войны.	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс.
2		Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. 5 часов.	Игра «Белые медведи», «Линейная эстафета с бегом».	Называть основные способы перемещений. Описывать технику высокого старта.

3			Игра «Убегающие и догоняющие», «Вызов номеров».	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4			«Белые медведи», «Прыжки по кочкам», «Вызов номеров».	Демонстрировать технику прыжка по кочкам. Анализировать упражнения.
5			«Линейная эстафета с бегом», «Прыжки по кочкам».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.
6			Игры «Вызов номеров», «Белые медведи», «Убегающий и догоняющий».	Соблюдать правила безопасности. Анализировать правильность выполнения упражнений.
7		Подвижные игры на развитие силы и гибкости. 5 часов.	Игра «Тянитолкай», «Сильные и ловкие».	Характеризовать термин сила и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.
8			«Перетягивание через черту», «Бой петухов».	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.
9			«Гимнастические салки», «Придумай сам».	Соблюдать правила безопасности. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику гимнастических упражнений.
10			«Прыгуны и ползуны», «Перетягивание через черту».	Демонстрировать технику прыжков и переползания.
11			«Гимнастические салки», «Придумай сам», «Сильные и ловкие».	Участвовать в играх. Соблюдать правила безопасности.
12		Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления. 3 часа.	Игры «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Все помню».	Характеризовать термин память, внимание, воображение.
13			Игра «Художник», «Вызови по имени», «Запомни порядок».	Разучить подвижные игры, с помощью которых развивается память,

				воображение, мышление.
14			«Запрещенное движение», «Два мороза», «Художник».	Активно участвовать в подвижных играх. Придумать игру на развитие памяти и воображения.
15		Русские народные игры. 2 часа.	Игры «Удар по веревочке», «Большой мяч», «Зайки».	Рассказывать о русских народных играх. Знать историю возникновения русских народных игр.
16			«Растеряхи», «Прыгание со связанными ногами».	Проявлять дисциплинированность во время игр. Управлять эмоциями.
17		Основы знаний. Современный комплекс ГТО. 1 час.	Современный комплекс ГТО, его основные задачи. Ступени комплекса, содержание 3 и 4 ступени. Значки комплекса ГТО.	Демонстрировать знания о возникновении современного комплекса ГТО.
18		Катание на лыжах. 6 часов.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повороты на месте вокруг пяток лыж	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.
19			Попеременный двухшажный ход. Вкатывание до 2 км.	
20			Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных на попеременные ходы.	Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
21			Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск в основной стойке.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.
22			Торможение и поворот «Упором». Подъем на склон «Лесенкой», «Елочкой».	Описывать технику поворотов и торможения «Упором».
23			Торможение и поворот «Упором». Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	Демонстрировать технику спуска с горы. Соблюдать правила безопасности.
24		Русские народные игры.	Игры «Большой мяч», «Горелки», «У медведя во бору», «Бой петухов».	Активно участвовать в русских народных играх.

		4 часа.		Управлять эмоциями.
25			«Волк во рву», «Переездной конь», «12 палочек».	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Участвовать в играх.
26			«Удочка», «Коршун и наседка», «Горелки».	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности во время игр.
27			«Большой мяч», «Удар по веревочке», «Растеряхи».	Демонстрировать технику владения мячом. Управлять своими эмоциями.
28		Бадминтон 6 часов.	Знакомство с видом спорта. Правила безопасности. Требования к одежде и обуви, инвентарю. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая.	Рассказывать о истории появления бадминтона как вида спорта. Демонстрировать технику хвата ракетки и игровых стоек.
29			Передвижения вперед и назад по площадке приставным, скрестным шагом. Хват ракетки. Короткая передача открытой стороной ракетки.	Проявлять интерес к бадминтону, как виду спорта. Описывать технику короткой передачи открытой стороной ракетки.
30			Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Мягкие удары сбоку.	Описывать и демонстрировать технику подачи. Анализировать правильность выполнения подачи.
31			Короткие подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Мягкие удары сбоку, снизу, сверху над собой. Удар над головой.	Уметь выполнять удары сбоку, сверху, над головой. Соблюдать правила игры.
32			Подача открытой и закрытой ракеткой. Удар сбоку, сверху, перед собой. Удар над головой. Учебная игра.	Демонстрировать технику подач открытой и закрытой ракеткой. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
33			Подача открытой и закрытой ракеткой. Удар сбоку, сверху, перед собой. Удар над головой. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
34		Спортивный праздник «Мой друг ГТО!».	Разработка сценария и программы праздника. Заполнение приглашений на праздник для лучших спортсменов школы. разработка афиши	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность,

			<p>праздника. Подготовить протоколы соревнований.</p> <p>Сдача тестов на выносливость.</p>	<p>активность и инициативность.</p>
35			<p>Участие в общешкольном празднике. Сдача тестов на гибкость, быстроту, силу.</p>	<p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Активно участвовать в общешкольном празднике.</p> <p>Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.</p>