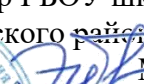


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 46 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 46
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 31.08.2021 № 146
Директор ГБОУ школы № 46
Приморского района Санкт-Петербурга

М.Н. Эйдемиллер



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Олимпийские надежды»

(спортивно-оздоровительное)

для обучающихся 5-10 классов

34 часа в год, 1 час в неделю

Составители:
Мирошниченко Марина Александровна
Коробейников Андрей Викторович
Коробейникова Надежда Павловна,
учителя физической культуры

Санкт-Петербург

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности Клуб «Олимпийские надежды» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы основного общего образования, среднего общего образования ГБОУ школы № 46 Приморского района Санкт-Петербурга.
- Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся, работе с одаренными детьми через участие во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре и сдаче норм Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийская олимпиада школьников на сегодняшний день является важным инструментом выявления и поддержки одарённых детей, способных к углублённому изучению и научному исследованию того или иного предмета. В школе должны закладываться основы развития думающей, самостоятельной, творческой личности. Среди многочисленных приемов работы, ориентированных на интеллектуальное развитие школьников, особое место занимают предметные олимпиады. Олимпиады помогают готовить учащихся к жизни в современных условиях, и прежде всего – в условиях конкуренции. Олимпиада – это не только грамота победителя или призёра, но и возможность самоутверждения и самовыражения ученика. Она стимулирует углубленное изучение предмета. Сегодня по результатам участия в Олимпиадах оценивают качество образования в школе, городе, районе. В настоящее время победа обучающегося на Олимпиадах федерального уровня является основанием для зачисления в вуз без экзаменов и считается важным фактором определения степени готовности школьника к углубленному изучению предметов.

Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической

культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Это и определило написание программы «Олимпийские надежды».

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 102 часа.

Программа предназначена для обучающихся 5 - 10 классов ГБОУ школы № 46 Приморского района Санкт-Петербурга.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Нелинейный курс внеурочной деятельности Клуб «Олимпийские надежды» входит в спортивно-оздоровительное направление основной образовательной программы основного общего образования, среднего общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 46 Приморского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год. Содержание программы способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 102 часа. Участники программы: обучающиеся 5 - 10 классов.

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовке к физкультурно – спортивным мероприятиям различного уровня. Программа включает в себя несколько разделов и предполагает занятия для различного контингента обучающихся. Группы могут меняться в зависимости от прохождения того или иного раздела программы.

- Олимпиада по физической культуре.
- Сдача норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Олимпиада по физической культуре: основная цель - пропаганда научных знаний и стимулирования у обучающихся общеобразовательных учреждений интереса к научной и педагогической деятельности, создания условий для выявления и поддержки одаренных детей.

Сдача норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): основная цель - подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который позволит создать условия для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и выполнение норм ГТО.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- расширить теоретические знания и двигательный опыт физкультурно-спортивной деятельности;
- привить практические умения организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой с развитой функциональной и социально-ориентированной направленностью;
- создать условия для реализации способностей, интересов обучающихся в рамках

- выполнения программы по работе с одаренными обучающимися;
 - повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.
- Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса Клуб «Олимпийские надежды» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 5 – 10 классов.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению программы олимпиады по физической культуре, сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к выполнению программы олимпиады по физической культуре, сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

| № п/п | Наименование раздела | Класс | | | | | |
|-------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс |
| 1 | Олимпиада по физической культуре | - | 10 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 2 | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 34 | 24 | - | - | - | - |
| | ИТОГО | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

СОДЕРАНИЕ КУРСА

«Олимпиада по физической культуре»

1. Основы теоретических знаний

Культурно - исторические основы физической культуры:

- соотношение понятий «культура» и «физическая культура»;
- отличительные признаки физической культуры;
- смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»;
- история возникновения и этапы развития физической культуры;
- общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе;
- история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания:

- взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания;
- смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания;
- физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника;
- использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям:

- двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании;
- умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования;
- особенности этапов обучения;
- роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения;
- методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств:

- общая характеристика физических качеств;
- способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей;
- регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств;
- влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации;
- методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании:

- взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания;
- разнообразие форм занятий;
- характерные черты урочных форм занятий;
- особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности;
- особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания:

- осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья;
- характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования;
- общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы;
- избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья;
- причины, вызывающие тучность и ожирение;
- методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания:

- здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

2. Гимнастика с основами акробатики

Девушки

- равновесие на одной, другую согнуть вперед;
- равновесие на одной ноге («Ласточка»);
- сед углом, руки в стороны;
- стойка на лопатках;
- стойка на лопатках без помощи рук;
- стойка на голове и руках;
- мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев;
- кувырок вперед;
- кувырок вперед прыжком;
- кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь;
- кувырок назад;
- кувырок назад согнувшись ноги врозь;
- прыжок вверх ноги врозь;
- прыжок вверх с поворотом на 180°;
- прыжок вверх с поворотом на 360°;
- прыжок со сменой согнутых ног вперед;
- прыжок со сменой прямых ног вперед;
- переворот в сторону («колесо»).

Юноши

- равновесие на одной, другую согнуть вперед;
- равновесие на одной ноге («ласточка»);
- сед углом, руки в стороны;
- стойка на лопатках;
- стойка на лопатках без помощи рук;
- стойка на голове и руках;
- кувырок вперед ;

- кувырок вперед прыжком;
- кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь;
- кувырок назад;
- кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь;
- прыжок вверх ноги врозь;
- прыжок вверх с поворотом на 180°;
- прыжок вверх с поворотом на 360°;
- прыжок со сменой согнутых ног вперед;
- прыжок со сменой прямых ног вперед;
- переворот в сторону («колесо»).

3. Спортивные игры

- сочетание технических приемов по баскетболу;
- сочетание технических приемов по футболу;
- выполнение комбинаций на время.

4. Школьный и муниципальный тур олимпиады.

- отбор в сборную команду по итогам школьного тура олимпиады;
- выступление сборной команды на муниципальном туре олимпиады.

II. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Развитие быстроты

Упражнений для развития быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; максимальный бег в горку и с горки;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта);
- бег с максимальной скоростью с ходу;
- подвижные игры и эстафеты.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей:

- специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением;
- прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов;
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- прыжки в глубину по методу ударной тренировки;
- прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно;
- бег с препятствиями;
- бег в горку, с дополнительным отягощением и без него;
- комплексы упражнений с набивными мячами;
- упражнения с локальным отягощением на мышечные группы;
- комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

3. Развитие гибкости

• наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

• комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

4. Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода;
- бег по пересеченной местности (кроссовый бег);
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности;
- бег с препятствиями;
- равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции);
- равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности обучающихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического совершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между обучающимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
3. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2010.
5. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. / Е.А. Земсков. – М.: Физическая культура, 2008
6. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010.
8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
10. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
11. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
12. Примерной программы по физической культуре. Лях. В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
13. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015).
14. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. –25-изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014.
16. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 5-7 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
18. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
19. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413
20. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.

21. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
22. Физическая культура. 8 — 9 классы. В.И. Лях.
23. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.
24. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
25. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
26. Чесноков, Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ

1. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2. <https://zdd.1sept.ru/zddarchive.php?from=portal> – журнал «Здоровье детей»
3. <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php?from=portal> – журнал «Спорт в школе»
4. <https://urok.1sept.ru/> - Учительский фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
5. <https://infosport.ru/> - Спортивная Россия открытая платформа
6. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
7. <http://sportlib.info/Press/ТРПК/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
8. <https://spo.1sept.ru/urok/> - сайт «Я иду на урок физкультуры»

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № п/п | Наименование разделов программы | Количество часов | Примечания |
|---|---|------------------|-----------------|
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (34 часа) | | | |
| 1 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 16 | Сдача норматива |
| 2 | Развитие быстроты | 6 | Сдача норматива |
| 3 | Развитие гибкости | 6 | Сдача норматива |
| 4 | Развитие выносливости | 6 | Сдача норматива |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов программы | Количество часов | Примечания |
|--|----------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| I Олимпиады по физической культуре (10 часов) | | | |
| 1.1 | Основы теоретических знаний | 2 | Выполнение тестовой части олимпиады |
| 1.2 | Гимнастика с основами акробатики | 2 | Выполнение акробатической комбинации |

| | | | |
|-----------|---|----|-------------------------------|
| 1.3 | Спортивные игры | 2 | Сочетание приемов |
| 1.4 | Легкая атлетика | 2 | Контроль двигательных качеств |
| 1.5 | Школьный тур олимпиады | 2 | Участие в олимпиаде |
| II | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (24 часа) | | |
| 2.1 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 12 | Сдача норматива |
| 2.2 | Развитие быстроты | 4 | Сдача норматива |
| 2.3 | Развитие гибкости | 4 | Сдача норматива |
| 2.4 | Развитие выносливости | 4 | Сдача норматива |

7 – 10 класс

| № п/п | Наименование разделов программы | Количество часов | Примечания |
|----------|---|------------------|--------------------------------------|
| I | Олимпиады по физической культуре (34 часа) | | |
| 1 | Основы теоретических знаний | 6 | Выполнение тестовой части олимпиады |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | Выполнение акробатической комбинации |
| 3 | Спортивные игры | 6 | Сочетание приемов |
| 4 | Легкая атлетика | 4 | Контроль двигательных качеств |
| 5 | Школьный тур олимпиады | 4 | Участие в олимпиаде |
| 6 | Муниципальный тур олимпиады | 4 | Участие в олимпиаде |